ادمان الانترنت

أسامة عبد الرحمن

مقدمة

تشهد الحياة المعاصرة تغيراً في نواح متعددة إذ يواكب العالم تقدماً تقنياً يصاحبه انفجار سكاني ومعرفي وهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الانترنت قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر في وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها.

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية من فئة الشباب الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم كان لابد من دراسة ظاهرة الإدمان على الشبكة

ومعرفة آثارها المختلفة خاصة الاجتماعية عند هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية وبناءة حيث نستطيع الاستفادة من هذه الشبكة بأمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعنا وخدمة العلم والمعرفة وسوف نتطرق للإجابة هنا عن بعض الأسئلة وهى علي النحو التالي :

ماهو الادمان ؟ وماهو إدمان الانترنت ؟ وما أنواع ادمان الانترنت ؟ وماهي أعراض إدمان الانترنت ؟ وماهي الحلول الممكنه لعلاج إدمان الانترنت ؟ وأخيراً هل هناك مجتمعات تشتكي من هذه الظاهرة ؟.

ويُعزي الاهتمام بدراسة إدمان الانترنت إلي أن أكثر الفئات استخداماً للانترنت هم طلبة الجامعات الذين سيكون بأيديهم مقاليد كل شئ فى بضع سنين، فمن الإحصاءات المتوافرة وجدنا أن ٧٢% من طلبة الجامعة يستخدمونه ، ويشترك حوالي ٨٧% منهم في خدمة الانترنت ، لذا فإن طلبة الجامعة أكثر عرضة للمشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت خاصة الاستخدام المفرط له والزائد عن الحد، وهناك عوامل عديدة تكمن وراء زيادة احتمال تعرض طلاب الجامعة لمشكلات نفسية وسلوكية عديدة كالإكتئاب والانطواء وفقدان المساندة الاجتماعية وانخفاض التحصيل الدراسي أو الأكاديمي لدي هولاء الطلاب .

أسامة عبد الرحمن

الباب الأول

المفهوم والنشأة

☆ ☆ ☆

ما هو الانترنت وكيف بدأ ؟

في أوائل الستينات افترضت وزاره الدفاع الأمريكية وقوع كارثة نووية ووضعت تصورات لما قد ينتج عن تلك الكارثة على فعالية الجيش ، خاصة في مجال الاتصالات الذي هو القاسم المشترك الأساسي الموجه والمحرك لكل الأعمال فكلفت الوزارة مجموعه من الباحثين لدراسة مهمة إيجاد شبكه اتصالات تستطيع أن تستمر في الوجود حتى في حاله هجوم نووي ، وللتأكد من أن الاتصالات الحربية يمكن استمرارها في حالة حدوث أي حرب وأتت الفكرة وكانت غاية في الجرأة والبساطة ، وهر أن يتم تكوين شبكه اتصالات Network ليس لها مركز تحكم رئيسي، فإذا ما دمرت أحدها أو حتى دمرت مائه من أطرافها فان هذا النظام يستمر في العمل وهذه الشبكة المراد تصميمها كانت للاستعمالات الحربية فقط في ذلك الوقت ولم يكن أي نوع من الشبكات Networks

قد بنيت على الإطلاق لهذا فان الباحثين تركوا لخيالهم فأسسوا شبكه أطلق عليها اسم شبكه وكالة مشروع الأبحاث المتقدمة Advanced Research Projects Agency Network (ARPANET) كمشروع خاص لوزارة الدفاع الأمريكية ، وكانت هذه الشبكة بدائية وتتكون من أربعه كمبيوترات مرتبطة ببعضها بواسطة توصيلات تلفون في مراكز أبحاث تابعه لجامعات أمريكية ولقد جعلت الوزارة هذه الشبكة متاحة للجامعات ومراكز الأبحاث والمنظمات العلمية الأخرى ولاجراء الأبحاث من أجل دراسة إمكانيات تطويرها ، ونتيجة لهذا الوضع فان ARPANET نمت بشكل ملحوظ ، والشبكة التي كانت بسيطة تحولت إلى نظام اتصالات فعال والسنوات التي تلت جاءت معها بتغييرات كثيرة ، وكان الوصول للشبكة قاصراً على الجيش والجامعات والباحثين ، ونتيجة لهذا الوضع فلقد أصبحتARPANET عبارة عن شبكه تتكون من شبكات ذات مفاتيح وأطراف متعددة ،

وترسل المعلومات فيها باستخدام تقنية تفتيتها إلى مجموعات أصغر Packets ، تتحرك بحريه واستقلال من طرف إلى آخر لتصل إلى مريدها وكان هذا المشروع غير معروف حتى سنه ١٩٨٠حين تم إظهاره للضوء ، ومنذ ذلك الحين فان التغييرات أصبحت تحدث بسرعة كبيرة واستمر هذا النظام في الاتساع وما بين سنه ١٩٨٢- ١٩٨٥ كانت ولادة الإنترنت حيث انقسمت ARPANET سنه ١٩٨٣إلى قسمين ARPANET وMILNET واستخدمت الأولى في جهود الأبحاث المدنية أماMILNET فاحتفظ بها للاستخدامات العسكرية ومنذ سنة ١٩٨٠فان شبكات عديدة تكونت لخدمه بعض الفئات والمنظمات إحدى هذه الشبكات كانت للمجتمعات الأكاديمية، وأخرى لمنظمات أبحاث الكمبيوتر حيث وصلت الباحثين بعضهم ببعض ليشتركوا في المعلومات وفي سنه ١٩٨٦فان مؤسسه العلوم الوطنية National Science Foundationشبكت الباحثين بعضهم ببعض في كافه أنحاء الولايات المتحدة من خلال خمسه كمبيوترات عملاقة

، وسميت هذه الشبكة باسم NSFNET ولقد تكونت هذه الشبكة من مراكز لخطوط الإرسال المكونة من ألياف ضوئية وأسلاك عادية ، وبمساعده الاتصالات عبر الأقمار الصناعية والموجات الدقيقة Microwave وذلك كي تحمل كميات هائلة من المعلومات التي تتحرك سريعاً جداً ولمسافات بعيده إن هذه الشبكة NSFNET كونت العمود الفقري للبنية التحتية للانترنت خاصة بعد أن رفعت الحكومة الأمريكية يدها عنها.

وبدأ تقديم خدمه الإنترنت للناس عملياً سنه ١٩٨٥وكان عدد المشتركين يتزايد بشكل كبير وأصبح الإنترنت الآن وكما هو جلي أكبر شبكه في تاريخ البشرية والإنترنت يعتبر حقيقة أحد الظواهر وربما يعتبر أكثر التطورات التي حدثت في وسائل الاتصالات البشرية بعد اختراع التليفون والانترنت ليس له إدارة أو مركز رئيسي على الإطلاق

ويبدو أن ذلك غير مقنع لكثير من الناس لكن الحقيقة أنه لا توجد إدارة مركزية للإنترنت وبدلاً من ذلك فإنه يدار من تشكيلة من آلاف شبكات الكمبيوتر التابعة للشركات والأفراد كل منهم يقوم بتشغيل جزء منه كما يدفع تكاليف ذلك وكل شبكة تتعاون مع الأخرى لتوجيه حركة مرور المعلومات حتى تصل لكل منهم وبمجموع هؤلاء تتكون الشبكة العالمية ولهذا لا يملك أحد الإنترنت هناك ملايين خلف هذه الشبكة يشتركون في مكوناتها ، وهؤلاء سواء كانوا أفراداً أو منظمات أو شركات غير مستقرين في الغالب ،ودائماً يقومون بالتغيير بل ويتبدلون أنفسهم ولكنهم دائماً في نمو وتزايد دائم كل لحظه وهناك مواقع تضاف دائماً ومواقع تتغير عناوينها أو تندثر .

والإنترنت تعتبر ملكيته عامه ويحظى بدعم من كل الشركات الصانعة للأجهزة المستخدمة في الإنترنت ، ونتج عن هذا الدعم نمو هائل لهذه الشركات ، ويسير هذا النمو متوازياً مع السرعة الكبيرة في نمو الإنترنت ومن أهم صفات الإنترنت أنه نظام مفتوح،وهذا يعني أنه يقبل أي نوع من أجهزة الكمبيوتر سواء كان منها ما يسمى غير المتلائم مثل كمبيوترات ابيل ماكينتوش أو الأميجا أو الأجهزة المتلائمة مع كمبيوتر أي بي إم وكذلك يمكن استخدام الكمبيوتر النقال Laptopبوصله بالتلفون النقال Mobile phone ، وقريباً سيكون استقبال الإنترنت عن طريق التلفزيون أيضاً وذلك باستخدام جهاز محول خاص Decoder يمكن وضعه فوق التلفزيون أو بدمج لوحة محول بيني إليكتروني مع إليكترونيات التلفزيون الداخلية.

تعريف الإنترنت:

لاتحصى تعريفات الانترنت وشروحها الكثيرة ، فهي تشكل العصر وتطبعه لا تعود لأحد بل العالم كله توحد الجماعات وتفتح الأفاق ،وتفتح النوافذ مساحات اتصال واسعة كانت غير مباحة من قبل ، تجعل المرء لا يعرف أين يحط الرحال وقد ينسى من أين جاء قبلا وهى الشبكة المتحررة من كل العوائق والقوانين والشروط اللغوية ، وهى مجانية وتدافع عن حرية التعبير، حتى الاتصال يتم بأسماء مستعارة وتصبح الانترنت بهذا المعنى الواجهة التجارية العالمية للاتصال بالخارج وهي السوق العالمية والثقافية الواسعة ومكتبة العالم الخيالية المعاصرة وأهم تطور ثقافي منذ اكتشف الإنسان النار ،لكنها سيطرة مستجدة تقتل لغاتنا المألوفة الجميلة في الوقت نفسه تجذبنا نحو لغات ومفاهيم الاتصال وكان من المستحيل إيجاد إبرة في كومة قش وسقطت الصورة مع الانترنت ،حيث يمكننا أن نجد مانريد تحت نقرة الفارة .

فالانترنت هي نهاية الجغرافيا والخلاص من محددات السجون التي طبعت الكرة والحدود ،وهي غزو المعقول ، وتكييف المنطق وتوجيه الجمال وصنع الأذواق وقولبة السلوك وترسيخ قيم عالمية جديدة ،وهي التي تنقلنا من القبيلة الضيقة إلى القبيلة البشرية الكبرى وتمنحنا الثقافة السريعة وهي الملاذ الوحيد الواسع لديمقراطية المعرفة في الأمكنة والأزمنة كلها من دون أي قيود يقول انثينا تايلور لا يوجد تعريف شامل للانترنت إذ ليس هناك شبكة محددة تسمى الانترنت، لكنها عبارة عن كل شبكات الكمبيوتر المحلية المتصلة ببعضها البعض في جميع أنحاء العالم لتشكل شبكة واحدة ضخمة هي عبارة عن شبكة الشبكات، تنقل المعلومات وتخدم الانترنت اكثر من ٢٠٠ مليون مستخدم وتنمو بشكل سريع ليصل إلى نسبة ١٠٠% سنويا

وشبكة الانترنت بوصفها وسيلة اتصال تختزل الوقت والمسافات هي التي ستجسد خلال الألفية الثالثة في إطار العولمة لتسمح للمشتركين فيها في كل أنحاء العالم بالتحاور فيما بينهم وتبادل المعلومات،إنها أحدث وسيلة اتصال تختزل الوقت والمسافات وتساهم في رفع مختلف الحواجز التي تمنع التداول الحر للمعلومات إرسالا واستقبالا سواء على مستوى الأفراد أو المؤسسات أو الهيئات وأفضل تعريف للانترنت وأبسطه هو أنه أكبر شبكه كمبيوتر في العالم.

نشأة الإنترنت :

نشأت الإنترنت كانت سنة ١٩٦٩م في الولايات المتحدة الأمريكية ، عندما قرر مجموعة من العلماء إقامة نظام حاسب داخل وزارة الدفاع الأمريكية لتمكين العسكريين من متابعة عمل الحكومة ، ومن تطوير خدماتهم ونشاطاتهم العسكرية ، ومن تحسب نشوب حرب نووية ، لا سيما عند ظهور تهديدات نووية ، والحرب الباردة بين أمريكا والاتحاد السوفيتي .

ومن هنا نشعر بأن دواعي نشأته عسكرية ، وبعد النشأة أخذت هذه الشبكة فى النمو والتطور ففي عام ١٩٧٢م وجد أربعون موقعاً للحاسبات الآلية لنقل الملفات والبريد الإلكتروني ، وفي عام ١٩٨٦م تم الربط بين جميع الشبكات وكان الأصل في انبعاث الشبكة ونموها وتطورها وبعد ذلك أنشأت مؤسسة العلم القومية الأمريكية شبكتها ليستفيد منها الباحثون في نشر التخصصات العلمية ، ومنذ ذلك الوقت بدأ الاهتمام يتزايد بشكل سريع بشبكة الإنترنت ليتجاوز الاهتمام العسكري إلى اهتمام الصحافة والإعلام .

ويذكر أن الثورة الحقيقية للإنترنت بدأت سنة ١٩٩٣م فقد تم في هذه السنة اختراع وتأسيس الشبكة العنكبوتية (World Wide Web) التي أتاحت للمستخدم مشاهدة الصور والرسومات والأشكال والصوت والأفلام المتحركة وقراءة النصوص .

إن استخدام دول الوطن العربي للإنترنت يعتبر كبيرا بالنسبة لدول العالم الأخرى حيث تشير إلى ذلك إحصائية صادرة عن الاتحاد الدولي للاتصالات نشرت في أغسطس٢٠٠٧م تقول إن عدد مستخدمي الإنترنت في العالم بلغ ٩٨٣,٧ مليونا، بما يعادل ١٥,٢٨ %من سكان الكرة الأرضية،وبلغ عدد الحاسبات ٥٨٨,٣ مليونا، في حين تبلغ نسبة مستخدمي الإنترنت في الوطن العربي ٧,٢٩% من عدد السكان، أي نصف النسبة العالمية .

تاريخ الإنترنت :

بدأت الإنترنت عام ١٩٦٩ كمشروع بحث تُشرف عليه وكالة ARPA (Advanced Research Projects Agency) في قسم الدفاع في الولايات المتحدة الأمريكية الهدف منها كان دراسة إمكانية تطوير شبكة إتصالات يمكنها النجاة من هجوم نووي كما سبق

وإنتقلت ARPANET بسرعة من مشروع بحث إلى وسيلة إتصال و استخدمت في خدمات البريد الألكتروني ومجموعات المناقشة وتبادل الملفات إزداد حجم الشبكة تدريجياً وفي عام ١٩٧٩ ولد ت الـUsenet وهي عبارة عن شبكة كبيرة وأخذ عدد الجامعات الموصولة بالإنترنت يزداد تدريجياً.

وبدأت شبكات أخرى بالظهور تدريجياً مثل BITNET وCSNET ، لكنها عانت من مشكلة الإتصال مع بعضها فلم يكن من الممكن تبادل المعلومات بين هذه الشبكات المختلفة لإستخدامها طرق مختلفة في الإتصال وفي عام ١٩٨٣تم تطوير نظام تخاطب قياسي هو TCP/IP وبدأت جميع الشبكات المنفصلة إستخدامه مما أدى إلى تشكيل شبكة كبيرة نتيجة لإتصال هذه الشبكات معاً وظهرت الإنترنت.

في البدايات كان هناك ثلاث طرق للحصول على المعلومات من الشبكة طريقتان منها كانتا تُستخدمان للبحث عن ملفات محددة من مجموعة الملفات الموجودة على كمبيوتر واحد وهما Archie وWAIS أما الطريقة الثالثة Gopher فكانت تُستخدم للإبحار عبر الملفات باستخدام نظام القوائم لكنها لا تؤمن خدمة البحث عن الملفات.

ومن أجل البحث عن الملفات تم تطوير بنية معطيات أُطلق عليها إسم(VERONICA (Very Easy Rodent Oriented Net-Wide Index to Computerized Archives التي أصبحت بالتعاون مع Gopher من أنجح وسائل إستخدام الإنترنت .

في هذا الوقت كان مستخدمي الإنترنت من خبراء الكمبيوتر بسبب إعتمادها على النصوص في عرض المعلومات ولم يكن ينتشر إستخدامها في المنازل .

بعض مزايا وخصائص الانترنت:

أولاً: الإنترنت مفتوحة مادياً ومعنوياً: بإمكان أية شبكة فرعية أو محلية تنشأ في العالم أن ترتبط بشبكة الإنترنت وتصبح جزءاً منها دون قيود أو شروط سواء من حيث الموقع الجغرافي أو التوجه السياسي أو الديني أو الاجتماعي٠

ثانياً: الإنترنت عملاقة ومتنامية: حققت الإنترنت ما لم تحققه أية تقنيه سابقة في تاريخ الإنسانية فقد حطمت الإنترنت حواجز الإحصائيات جميعها فقد احتاجت هندسة المذياع إلى ٣٨ سنة حتى أصبح لديها ٥٠ مليون مشترك،بينما احتاجت خدمة التلفاز إلى ١٥ سنة واحتاج الحاسب الشخصي إلى ١٦ سنة، في حين أن الإنترنت احتاجت إلى ٤ سنوات فقط حتى تخطت هذا الحاجز ويتزايد عدد المشتركين علي الشبكة كل يوم ويتصفح مستخدمي الإنترنت الشبكة بـ ٢٦ لغة٠

ثالثاً: الإنترنت عشوائية : بسبب طبيعة الإنترنت وتطورها، فإن المعلومات موجودة عليها بشكل عشوائي متناثر، لذلك قامت عدة جهات غير ربحية وأخري تجارية بإنشاء فهارس وتطوير برامج تقوم بالبحث عن المعلومة التي يطلبها المستخدم ومن القضايا الشائكة لانتشار شبكة الإنترنت هي أن الشبكة غير محكومة سياسياً ولا قانونياً ولا أخلاقياً ولا تجارياً إلى حد بعيد، فالشبكة صارت مسرحاً لأنواع المواد كلها الطالح منها والصالح.

رابعاً: الإنترنت شعبية : لا توجد وسيلة حاليا تضاهي شعبية الإنترنت لأنها وسيلة جماهيرية وليست مقصورة علي فئة معينة، وعن طريقها أمتلك المستخدم العادي قوة كبيرة جداً ما كان يملكها لولا هذه الأداة الجماهيرية التي أنحصر بفعلها الزمان والمكان ذهاباً وإياباً من عاصمة إلى أخرى،ومن شركة إلى أخرى ومن فرد إلى آخر بسرعة الضوء ناقلة معها البيانات والمراسلات والمعارف والمداولات المالية والعقود والاستفسارات، وقد أصبح العالم كوكباً لا يعرف فيه التواصل نوماً٠

خامسا:الإنترنت تجارة إلكترونية هائلة: لا توجد وسيلة إعلانية أخرى تضاهي الإنترنت في الوقت الحاضر، ويقدر حجم التجارة الإلكترونية بين٦٥و١٠٠ مليار دولار أكثر من نصفها من نصيب الولايات المتحدة ومن المقرر أن يرتفع حجمها إلى ٥ر١ تريليون بنهاية هذا العام٠

سادسا: الإنترنت متطورة باستمرار: أصبحت شبكة الإنترنت حديث العالم أجمع،لأنها الوسيلة التي أحدثت تحولاً بالغاً في مفهوم صناعة المعلومات وسرعة انتشارها في هذا الكون الفسيح ذابت معه فوارق الزمن وبعد المسافات، إذ حول هذا الجهاز العالم إلى شاشة صغيرة بقاراته الشاسعة وشعوبه المختلفة، وأجناسه المتعددة، فمن خلال شاشته الصغيرة العالم يزورك في بيتك وفي مكتبك بدلاً من مشقة زيارته٠

<u>الإنترنت وخدمات المعلومات :</u>

تعد المعلومات من أهم مقومات الحياة ومن أبرز ركائز التقدم الحضاري ، ولها ارتباط وثيق بجميع ميادين النشاط البشري،وتشكل جزءاً لا يتجزأ من هذا النشاط وفي هذا العصر ظهر اهتمام متزايد بالمعلومات لأنها ثروة وطنية تلعب دوراً استراتيجياً حيويا في ميادين أنشطة المجتمع، وقد دفع هذا الاهتمام الدول والمؤسسات والأفراد إلى بذل جهود حثيثة في مجالات السيطرة والتحكم بمورد المعلومات على المستويات الوطنية والإقليمية والدولية وقد نتج عن هذه الجهود العديد من نظم وشبكات المعلومات التعاونية وتأتي شبكة الإنترنت في مقدمة هذه الشبكات وعند الحديث عن الانترنت ينبغي لنا أن نضع في اعتبارنا أن تقنية شبكة المعلومات العالمية هي - كغيرها من تقنيات العصر الحديث الأخرى- تمتلك ايجابيات وفي نفس الوقت تعاني من عيوب، وعليه فإن التعامل معها يمكن أن يتم بطريقتين

إما بمحاولة القضاء على عيوبها، وهو أمر صعب جدا إن لم يكن مستحيلاً، أو بالعمل على الاستفادة من ميزاتها قدر الإمكان وتحويل بعض ما يمكن اعتباره عيباً الآن إلى ميزة مستقبلاً ومن الخدمات الكثيرة التى تقدمها شبكة المعلومات الدولية :

١ - البحث في فهارس المكتبات: أول ما يحتاج المستفيد من المكتبة هو المصادر المتوفرة في تخصصه، فينطلق ليبحث في فهارسها. وفي هذا المجال توفر الإنترنت ومن خلال الويب تسهيلات الوصول إلى عدد كبير من فهارس المكتبات في العالم مثل مكتبة الكونجرس الأمريكية، والمكتبة البريطانية ،ومكتبة جامعة شيكاغو ، وجامعة كاليفورنيا، ويذكر أن هناك حوالي ١٠٠٠ موقع لفهارس المكتبات الوطنية والجامعية المشهورة في العالم ويمكن لأي شخص له إلمام باستخدام الحاسب إجراء البحوث في هذه الفهارس.

٢-الخدمات المرجعية: الخدمات المرجعية وهي عبارة عن مساعدة المستفيد في الحصول على معلومة أو معلومات أو بيانات معينة أما المدى الذي تشمله هذه الخدمات

فيتراوح بين الرد على الاستفسارات إلى تزويد المستفيد بقائمة ببليوجرافية عن موضوع معين وللبحث عن معلومة أو معلومات مرجعية يمكن الاستفادة مما توفره الويب حيث يستطيع المستفيد أن يجد معلومات تقريبًا عن أي موضوع يقوم المستفيد بطبع الكلمات المفتاحية باستخدام إحدى آليات البحث مثل (Infoseek, Excite, Lycos,) أو أحد الأدلة مثل (Yahoo, Magellan) حيث إن كل واحدة من هذه الآليات والأدلة تحتوي على مواضيعها الخاصة كما يمكن استخدام البريد الإلكتروني للإجابة عن الاستفسارات وذلك بإرسال رسالة إلى جهة معينة أو شخص معين وطرح السؤال ثم تلقي الإجابة بالطريقة نفسها التي توفر معلومات حول الجامعات، والمؤتمرات ،شروط القبول،المنح، والزمالات التي يحتاجها الطلبة كما أن هناك قاعدة (Geography Server) التي توفر معلومات عن المدن ، والأقطار، والأقاليم ، والقارات بالإضافة إلى آلاف الهيئات والمؤسسات المستعدة للإجابة عن الأسئلة وإعطاء المعلومات حول موضوعات متعددة في العلوم والتكنولوجيا والعلوم الاجتماعية

مثل (The National Referral Central Master File) ٠

٣- خدمات الدوريات :تتوافر على الإنترنت مئات الدوريات من المجلات والنشرات الإخبارية في مواضيع متعددة وتشبه هذه الدوريات نظيراتها الورقية من حيث انتظام الصدور وهيئات التحرير، والمراجعة كما أنها تقوم بنشر بحوث أصلية على غرار الدوريات الورقية ومن الأمثلة على هذه الدوريات مجلة سباركس وهي مجلة روايات وشعر واهتمامات أدبية متنوعة، ومجلة بوابة الفكر المتخصصة فى نشر القصص والشعر والصور الفوتوغرافية ،ومجلة عالم الجذور والمجلة الإلكترونية للفنون المرئية ويمكن الحصول على قائمة متكاملة بعناوين الدوريات المتوفرة على الإنترنت من خلال موقع News Jour الذي يضم حوالي ٤٨١٧ عنوانًا .

وعدد الدوريات على الإنترنت يتزايد بشكل كبير بحيث أصبحت بعض هذه الدوريات لا تتوافر إلا بالشكل الإلكتروني والمستفيد يستطيع قراءة ما يشاء من الدوريات الإلكترونية المتاحة على الإنترنت ويدفع فقط تكاليف ما يقرأ عكس الدورية الورقية حيث إن المستفيد يدفع قيمتها كاملة سواء قرأ جزءاً منها أو كلها وفي هذا توفير للمستفيد في التكلفة كما يستطيع المستفيد الحصول على نسخ ورقية مما يريد من هذه الدورية الإلكترونية أو تلك.

٤-خدمات الاستخلاص:بغرض سد حاجة المستفيدين السريعة إلى المعلومات فقد توفرت على الإنترنت قواعد عديدة للمستخلصات أعدت لتساعد المستفيد على تلبية احتياجاته ولأن المستخلصات أصبحت أكثر شيوعاً واستخداماً في العالم كجسور سريعة للوصول إلى المعلومات، فقد أخذ عدد قواعد المستخلصات يزداد باطراد خاصة بعد أن انتقلت خدمات البحث بالاتصال المباشر إلى الإنترنت وتقدم مجاناً

وكمثال على القواعد التي تقدم خدمات الاستخلاص قاعدة BIDS التي أنشأتها جامعة باث Bath في المملكة المتحدة وتغطي البحوث المنشورة في الاختصاصات العلمية والإنسانية والاجتماعية والفنية منذ ١٩٨١م، عام وتشمل المعلومات التي توفرها القاعدة اسم البحث / الباحث وعنوانه، وتفاصيل الدوريات التي نشر فيها البحث، ومنذ ١٩٩١م شملت المعلومات مستخلصاً للبحث والمصادر المذكورة فيه أضف إلى ذلك القاعدة الطبية Medline ، وقاعدة IDEALالتي توفر الوصول إلى مستخلصات ١٨٤ مجلة علمية وقائمة بمحتوياتها ،وقاعدةDatabase NTIS ،وقاعدةERIC،وAgricola،و Aerospace Databseوغيرها.

٥-خدمات الإحاطة الجارية: توفر هذه الخدمة أمام المستفيدين فرص الاطلاع بصورة مستمرة على ما يبذله غيرهم من جهود وما توصلوا إليه من نتائج في موضوع اختصاصاتهم واهتماماتهم ويتم تقديم هذه الخدمة بمجرد تقديم السؤال لأول مرة ثم إجراء الإحاطة على فترات زمنية بمجرد إعادة طرح السؤال أو الطلب على القاعدة أو القواعد المراد بحثها بطريقة تلقائية من خلال الحاسب على فترات زمنية محددة حسبما يريدها المستفيد ويتم إخطاره بالنتائج في كل مرة مهما كانت المعدلات الزمنية متقاربة،وكمثال على القواعد التي تقدم مثل هذه الخدمات قاعدة Swet Scan وهي قاعدة بيانات لمحتويات ١٤٠٠٠ مجلة في جميع المواضيع تحدّث أسبوعياً وتشمل هذه الخدمة كذلك خدمة البث الانتقائي للمعلومات التي تعد صيغة متطورة لخدمات الإحاطة الجارية.

٦- خدمات الإعارة بين المكتبات: يستطيع المستفيد وضع طلب الإعارة من خارج المكتبة من منزله أو من قسمه العلمي في الكلية أو الجامعة أو في المكتبة التي تخدمه ، أو من محل عمله، وتقوم الشبكة بتوحيد طلبات الإعارة ثم يقوم المكتبي المسؤول عن ذلك بتنفيذ الطلبات وفي هذا المجال تضع كل مكتبة موجوداتها من مصادر المعلومات تحت تصرف المستفيدين للمكتبيين أو المكتبات المرتبطة باتفاق تعاوني ، مثل شبكة مكتبات مارموث التي تضم ٢٣ مكتبة ٠

٧- خدمات التوزيع الإلكتروني للوثائق :يستطيع المستفيد الحصول على أصول الوثائق (بحوث ومقالات) من خلال هذه الخدمة ويتم ذلك بقيام المستفيد بتسجيل البيانات الببليوجرافية للوثيقة التي يطلبها على استمارة معدة لهذا الغرض، وتقوم الجهة مقدمة الخدمة بتلقي الطلبات وتنفيذها من خلال الإنترنت ،إرسال الفواتير إلى المستفيد الذي يقوم بدفعها من خلال بطاقات الائتمان المصرفية

وكمثال على هذه الخدمات ما يقدمه المعهد الكندي للمعلومات العلمية والتقنية CISTI الذي يقوم بتجهيز أصول الوثائق لزبائنه إلكترونيًا من خلال الويب www Cisti وهناك دليلاً لخدمات التوزيع الإلكتروني للوثائق يمكن من خلاله معرفة الجهات التي تقدم هذه الخدمات.

٨-خدمات المطالعة:تتيح الإنترنت أمام المستفيدين إمكانية مطالعة الكتب التي قامت مكتبات عديدة بتحميلها على الإنترنت وإتاحتها للمطالعة بشكلها الإلكتروني مجاناً وتشمل هذه الكتب كتب التراث والثقافة والسياحة كما يستطيع المستفيد كذلك تصفح العديد من الصحف التي تنشر إلكترونيًا عبر الإنترنت.

٩-خدمات التدريب : توجد على الإنترنت مواقع لمكتبات عديدة تقدم فرص تدريب للمستفيدين على كيفية استخدام هذه الشبكة وكيفية الوصول إلى المعلومات المتوافرة عليها

٢- التقليل من التكرار في الإجراءات والعمليات خاصة فيما يتعلق بالفهرسة والتصنيف لكثير من المطبوعات الموجودة على الإنترنت والتي ربما قد اقتنتها المكتبة سابقا أو ستقتنيها.

٣- إثراء مجموعات المكتبة من مصادر المعلومات حيث أن الارتباط بالإنترنت يجعل ما توافر عليها من مصادر المعلومات في متناول المكتبة ومستفيديها وكأنها جزء من مجموعات تلك المكتبة .

٤-المساعدة على توحيد النظم والمعايير المستخدمة في المكتبات٠

٥-زيادة إنتاجية المكتبات وتحسين مستوى أدائها من خلال تقديم خدمات لا تستطيع تقديمها دون الارتباط بالإنترنت.

٦-الاقتصاد فى النفقات قياساً على الخدمات التي تقدمها المكتبات إلى مستفيديها من خلال الإنترنت .

٧-تسهيل عمليات الإعارة بين المكتبات وزيادة حجم المعلومات المتبادلة.

٨- تسهيل إجراءات التبادل والإهداء بين المكتبات باستخدام البريد الإلكتروني وإمكاناته الواسعة في نشر قوائم المطبوعات المعدة للتبادل والإهداء.

٩- تسهيل الاتصال المهني بين العاملين في المكتبات في بلدان مختلفة لتبادل الخبرات والآراء حول العمليات والخدمات والأجهزة والنظم.

١٠- تقليل الورق في الاتصالات وتغيير نمطها وزيادة سرعتها.

١١-تشجيع المكتبات على التشابك وجرها إلى عالم المكتبات الإلكترونية.

١٢-إكساب المستفيدين من المكتبات مهارات الاستقصاء الذاتي عن المعلومات دون الرجوع إلى موظفي المكتبة،وبالتالي توفير في جهد موظفي المكتبة ووقتهم.

المكتبات والانترنت

مع تزايد الإمكانات والمميزات التي تتيحها شبكة الإنترنت وانتشار استخدامها في كافة نواحي الأنشطة بمختلف أنواع المؤسسات، كانت المكتبات من أبرز المنشآت التي أقبلت على اقتناء هذه التقنية حرصاً منها على مواكبة التطورات التكنولوجية المرتبطة بالتعامل مع الحاسبات التي سهلت إنجاز العمليات وتقديم الخدمات بدرجة عالية من الكفاءة وإتاحتها لأحدث المعلومات التي يحتاجها المستفيدون في الوقت المناسب وبأقل مجهود وتكلفة ولم تكتف المكتبات بذلك فقط، إنما حرصت على فتح أبوابها للمستفيدين لاستخدام هذه التقنية بأنفسهم إيماناً منها بأهميتها ودورها الفعال في تغطيتها الشاملة لكل ما يصدر حديثاً من معلومات.

بدأت العديد من المكتبات تقديم خدماتها عبر الانترنت، حيث قامت العديد من المكتبات العالمية العريقة بتحويل معلوماتها إلى معلومات الكترونية قابلة للتداول عبر الانترنت وهذا بالطبع يجعل طرق البحث أفضل، ويسمح بالبحث ضمن بنوك معلومات عالمية، ويسهل على المكتبات ومراكز المعلومات تقديم خدماتها والاستغناء التدريجي عن الخدمات التقليدية، كما أن الانترنت يسرّت نشر وتوزيع الكتب والدوريات الكترونيا، فيمكن القول بأن الانترنت مجموعة من عدة مكتبات في مكتبة واحدة، فهي عدا أنها مكتبة عامة تقدم خدماتها لجميع فئات المجتمع بلا استثناء، بغض النظر عن السن أو الجنس أو اللون أو الدين أو الاتجاه السياسي أو المستوى التعليمي أو الثقافي، ...الخ، وتهتم بمجالات المعرفة كلها، فهي مكتبة متخصصة فيما توفره من إنتاج فكري متخصص في مجال موضوعي معين أو لخدمة نشاط معين كالمكتبة المدرسية، مكتبات الاطفال، المكتبة الجامعية،..الخ.

الباب الثاني

الانترنت وواقع الحياة

☆ ☆ ☆

أهمية الإنترنت في حياتنا اليومية:

تكمن أهمية الانترنت في أنه يسعى إلى الارتقاء إلى أفضل المستويات العلمية والتطوير العملي، وللتعرف على أصدقاء جدد وللتبادل الفكري ووجهات النظر ويعتبر مخزناً كبيراً للمعلومات يستخدم للبحث عن فرصة عمل وتظهر أهميته بالنسبة لنا في التعرف على آخر الأخبار وأخبار سوق الاقتصاد والمستجدات في العالم فهو وسيلة اتصال بالصوت والصورة والبريد الإلكتروني غير أننا نستخدمه للمتعة والترفيه وكسب المعلومات والحصول على البرامج وكيفية التخطيط للأجازات.

ونستفيد منه في عرض معلومات عن الأشخاص أو المؤسسات من أجل أهداف تجارية أو أهداف أخرى وتكوين مواقع للمحادثة بحيث يتناقش عدة أفراد حول العالم نستطيع بواسطته الحصول على معلومات مطلوبة للأبحاث ويمكن البحث عبر الانترنت عن بضائع معينة.

وأصبح اليوم يحمل قدراً عظيماً من البيانات والخدمات،ربما كان أكثرها شيوعاً صفحات النصوص الفائقة المنشورة على الويب، كما أنه يحمل خدمات وتطبيقات أخرى مثل برتوكولات نقل الملفات، والاتصال الصوتي وغيرها ولا شك في أن وجود الإنترنت في حياتنا وبشكل عام قد أحدث تغييراً جذرياً في واقع المجتمعات،في طريقة الحصول على المعلومات والأخبار، وتسهيل حياتنا بتسيير طرق دفع الفواتير والشراء والتجارة الإلكترونية وبالتالي فإن الإنترنت فعلاً قد فرض واقعه علينا وأصبح من أساسيات حياتنا لا نستطيع الاستغناء عنه، بل أصبح حقاً من حقوق الإنسان في بعض الدول.

وأصبح استخدام التكنولوجيا في الحصول على المعلومة ونقلها ، من أهم الركائز التي تمكننا من مواكبة التطور والتقدم في المجالات كافة ، إضافة إلى أثر ذلك في توفير الوقت والجهد والمال ، سواء أكان ذلك في مجال الحصول على المعلومات أم نقلها أم حفظها وبفضل تطور مفهوم

واستعمالات تكنولوجيا المعلومات والإنترنت ، أصبح العالم يُشبه القرية الصغيرة ومن أهم الأسباب الرئيسية التي تجعلنا نستخدم الإنترنت ، أسباب رئيسية منها أن الإنترنت مثال واقعي للقدرة في الحصول على المعلومات من مختلف أنحاء العالم.

أهمية الانترنت لأطفالنا

لم يعد هناك خلاف حول أهمية الانترنت ، وله فوائد جمة في مختلف الحقول ولمختلف الأعمار فكما هي مفيدة في التجارة الالكترونية والألعاب ،والتسلية والمرح،كذلك مفيدة للتثقف والتعلم الذاتي، وإعداد البحوث والدراسات ،إلى غير ذلك من الفوائد في مختلف حقول التعليم والاقتصاد،والسياسة...الخ.

وشبكة الانترنت بها من المعلومات ما يصعب على الانسان الاحاطة بها أو حتى ملاحقتها أومجاراتها ، وهذه المعلومات موجودة في مواقع كل حسب اختصاصه ، فهذا موقع للطب وهذا موقع للهندسة الوراثية ، وآخر لألعاب الفيديو ... الخ ، وما على متصفح الانترنت سوى أن يكتب في سطر العنوان اسم الموقع ثم النقر ليجد نفسه قد دخل في سوق كبير جداً من المعلومات، وإذا ترك لنفسه العنان بالانتقال من موقع إلى آخر فسوف يجد نفسه قد أضاع وقتاً كبيراً جداً ناسياً ضالته التي كان يبحث عنها بداية لذلك فان معرفة استخدام شبكة الانترنت وتكنولوجيا المعلومات بات أمراً ضرورياً من الجميع الكبار أو الصغار .

<u>من إيجابيات وسلبيات الانترنت:</u>

هذه الشبكة العجيبة تحوي في طياتها المفيد كما تحوي مواداً ذات آثار سلبية وهذا ما سنتناوله بالتفصيل فنبدأ بالايجابيات٠

أولاً إيجابيات الانترنت ومنها:

١- الحصول على المعلومات والأخبار بسرعة لسهولة البحث عن أي معلومة في كافة المجالات.

٢- التواصل مع العلماء والاستفادة من المتخصصين منهم في كل المجالات من خلال مواقعهم المختلفة.

٣- التواصل بين الثقافات.

٤- الصلة والمراسلة من خلال البريد الالكتروني.

٥- الخدمات كسداد الفواتير والحوالات والخدمات البنكية.

٦- الدراسة والتعليم والدورات التدريبية.

٧- الحصول على الكتب النافعة والمجلات مجاناً.

٨- الدعوة إلى الإسلام وبيان محاسنه.

٩-الترويح عن النفس.

١٠- نشر العلم النافع والأخلاق الحسنة.

١١- التعرف علي أحدث التقارير والدراسات والإحصاءات في مختلف المجالات.

١٢- الفرص كثيرة الآن أمام المكتبات العربية إن توفرت لها إمكانية استغلال النت لتطوير خدماتها وتحسين صورتها أمام المستخدمين ضمن حدودها الجغرافية والفكرية من جهة،وعلى نطاق واسع من جهة أخرى٠

١٣- تتيح الشبكة للمكتبة فرص التطور وإمكانية زيادة الوعي لدى المستفيد العربي لأهمية المعلومات في تحقيق التنمية الشاملة عن طريق:- إنشاء الصفحات المحلية للتعريف بوجودها وخدماتها٠

- التعاون مع المؤسسات العلمية لإنجاز موقع في الشبكة website لزيادة مخزون المعلومات وتوصيله للمستفيد٠

- الإشارة إلى المواقع العلمية والتربوية التي تهم المستفيد العربي٠-

عزيز النشر المحلي وتوزيعه عبر الإنترنيت٠

ـ وضع المعلومات الخاصة بالحضارة العربية وتاريخها في الشبكة للتعريف بها على نطاق أوسع٠

ـ تحسين الخدمات وتحديثها باستمرار٠

ـ توافر بدائل وإمكانيات لتوسيع الخدمات وتقليص التكاليف، إذ إن هذه الإمكانيات هي كثيرة، والتهديدات خطرة وعلى المكتبات العربية أن تستغل هذه الإمكانيات،وإلا وجدت نفسها مهمشة ونتيجة لهذه الإيجابيات نقول: إن أية مكتبة في العالم تعجز عن القيام بالدور الذي تقوم به اليوم شبكة الإنترنت٠

١٤ـ الدعوة إلى الإسلام وبيان محاسنه .

١٥ـ الرد على الشبهات التي تثار حول الإسلام .

١٦ـ محاربة البدع والتصدي لدعاتها ٠

١٧ـ نشر العلم النافع والأخلاق الحسنة .

١٨- معرفة العلوم الكونية والأخذ بالأسباب التقدم والرقي.

١٩- الاستفادة منه في الأبحاث العلمية.

٢٠- التعرف على أحدث التقارير والدراسات والإحصاءات في مختلف المجالات .

٢١-سهولة الاتصال بالعلماء لأخذ الفتوى عنهم والاستنارة بآرائهم.

٢٢- الإعلان عن محاضرات العلماء ومتابعتها عبر الإنترنت.

٢٣- التعرف على أحوال المسلمين في العالم ومتابعة أخبارهم٠

٢٤- العثور على أصدقاء جدد والتواصل مع الأهل والأقارب٠٢٥- الرد على الشبهات التي تثار حول الوطن والدين ودحضها

٠٢٦- محاربة البدع والتصدي لدعاتها وإيصال وجهه النظر إلى الآخرين٠

٢٧- نشر العلم والمعرفة والأخلاق الحسنة والاستفادة من تجارب الآخرين٠

٢٨- معرفة العلوم والأخذ بأسباب التقدم والرقي في كافه المجالات٠

٢٩- الاستفادة منه في الأبحاث العلمية والدراسة والانفتاح على تفكير العالم٠

٣٠- استخدام البريد الالكتروني لارسال رسائل وملفات لشخص أو لعدة أشخاص حول العالم واستلام الرد خلال ثواني٠

٣١-عرض معلومات عن الأشخاص أو المؤسسات من أجل أهداف تجارية ٠

٣٢- تكوين مواقع تحتوي على مواضيع للنقاش ويستطيع أي شخص وضع رده الخاص على أي موضوع من المواضيع المطروحة أو وضع موضوع جديد لمناقشته٠

٣٣- تكوين موقع للمحادثة الآنية بحيث يتناقش عدة أفراد حول العالم آنياً ٠

٣٤- الحصول على معلومات مطلوبة للأبحاث فمثلا مجلة بايت للحاسب واسعة الانتشار في العالم تتيح لك فرصة الوصول مجاناً إلى جميع المقالات التي كتبت من عام ١٩٩٣ وحتى هذه اللحظة ٠

٣٥- إمكانية البحث عبر الانترنت عن بضائع معينة فمثلاً يمكنك مجاناً تنزيل كتالوج كامل مكون من ٦٠ صفحة عن أجهزة حاسب٠

٣٦- الحصول على شهادة دراسية عالية مثل البكالوريوس أو الماجستير عبر الانترنت ٠

٣٧- تسهيل الحصول على معلومات عن شركات أو أفراد والمعلومات تضاف وتحذف عن الأفراد والشركات ليس في السنة مرة واحدة بل آنياً كل يوم وكل ساعة ٠

٣٨- تحديث وعي الطالب الجامعي خاصة والمواطن عامة كل في مجال تخصصه٠

٣٩- توسيع أفق الطالب والتلميذ وتكوين الروح العلمية عنده عن طريق تشجيعه للدخول في منافسات أكاديمية وذهنية مع طلاب دول أخرى ٠

٤٠- تسهيل التعاون بين الافراد والمؤسسات في الوطن الواحد وفي العالم أجمع فمثلا يمكن تشكيل mailing list او News List بين طلاب قسم الاحياء في كلية العلوم ابو ديس وبين قسم الاحياء في الجامعة الاسلامية بغزة وبين قسم الاحياء في جامعة حلب او جامعة ستانفورد بأمريكا ٠

٤١- الاتصال من خلال الانترنت برقم تليفون في أمريكا مثلاً بتكلفة أقل كثيراً مما لو اتصل بالتليفون العادى كما يمكن استخدام الانترنت لارسال رسائل نص على أي تليفون متنقل في العالم أجمع مثل خدمة شركة quioscom ٠

ثانياً السلبيات:

مهما كانت سلبيات الإنترنت ومخاطرها فإن فوائدها أكثر بكثير لكن هنا وجب أن نوضح المخاطر للتوعية وأخذ الحذر والاحتياط وحماية أنفسنا وأولادنا منها ولنضع بين أيديهم إنترنت أكثر إنتاجية وفعالية.

ـ هناك حوالي ٩٠% من محتويات الإنترنت تقريباً معلومات تافهة تماماً لذلك تستغرق عملية غربلة للعثور على المعلومات المنشودة وقتاً طويلاً،وهذا يحتاج إلى خبرة في البحث المباشر عن المعطيات٠

ـ تقف الإنترنت عاجزة حتى الآن عن تحقيق تنظيم إجمالي شامل أو شكل موحد للفهرسة غير أن الكثير من الباحثين يجهدون أنفسهم لتسهيل هذا الاستخدام، بتطوير تقنيات وبرامج تخاطب وبرامج جديدة تجعل عملية البث أكثر يسراً خاصة مع وجود الشبكة العالمية العنكبوتية وهي الأداة الأكثر إبداعاً حتى الآن٠

ـ عروض المعلومات في الإنترنت تتغير بسرعة، ويبدو الكثير منها غير منظم،الباحث عن المعلومات عليه أن يعرف جيداً عم يبحث ومدى إمكانية تحقيق المطلوب لأن البحث المطلوب كثيراً ما يؤدي إلى تدخلات غير مرغوبة، حتى أن الباحث في بعض الأحيان يشعر وكأنه يدور في حلقة مفرغة وفجأة يجد نفسه يقف عند النقطة التي انطلق منها٠

ـ إن تنوع عروض الإنترنت وما يرافقها من نتائج وهمية أو فوضى أو اختلاط يؤثر سلبياً عليها حتى يكاد يقلل من أهميتها٠

ـ إن المعلومات المتوفرة على الإنترنت بغزارة ليست دائماً مطابقة لتقاليد المجتمعات العربية، وهذه الغزارة تصحبها بعض المشكلات التي ما يزال المختصون يبحثون عن حلول مرضية لها٠

ـ عدم توفير حماية كافية للمعلومات السرية٠

ـ مشكلة حماية الملكية الفكرية التي أصبحت مشكلة كبيرة بالنسبة للمعلومات الإلكترونية٠

ـ صعوبة ممارسة رقابة على ما يسمى بالمعلومات الإلكترونية٠

ـ نفاذ مستخدمين آخرين غير مرغوبين إلى المعطيات والملفات الجديدة على الشبكات المحلية٠

ـ عدم وجود آلية محدده لحماية الجيل الجديد من التطرف والعنصرية والمواقع المخلة بالأخلاق٠

ـ عدم توافر بنية للمعلومات الموجودة لديها بحيث لا توجد قواعد معيارية للوصول إليها أو لتصفيتها وأفضل وسائل البحث على شبكة الإنترنت تسمح بالوصول إلى ما يقارب ٣٠% فقط من المعلومات التي تتعلق بعملية البحث،وهذا يؤكد عدم ملاءمة الأساليب المستعملة للوصول إلى المعلومات المتوافرة في الشبكة٠

ـ الارتفاع الحالي والمستقبلي في عدد الوثائق على شبكة الإنترنت سيصبح أحد مشكلات الوصول إلى المعلومة٠

- إدمان الإنترنت:ارتبط الإدمان بمفهومه التقليدي المتعارف عليه بإدمان المخدرات الإنترنت قدم لنا أشكالاً جديدة للإدمان أفرزته التكنولوجيا الحديثة، وهو الإدمان الالكتروني ويعرف بأنه استخدام شبكة الإنترنت أكثر من ٣٨ ساعة أسبوعياً ،هذا النوع الحديث من الإدمان له آثاره التدميرية نفسياً واجتماعياً ومن مضاره أيضاً:

- إضاعة الوقت والتعرف على صحبة السوء٠

- زعزعة العقائد والتشكيك فيها ٠

- نشر الفساد والإلحاد٠

- تدمير الأخلاق ونشر الرذائل ٠

- التعرف على أساليب الإرهاب والتخريب ٠

- إشاعة الخمول والكسل٠

-إضاعة مستوى التعليم٠

- الإصابة بالأمراض النفسية ٠

- التجسس على الأسرار الشخصية ٠

مخالفات شرعية على الإنترنت :

وهذه بعض المخالفات الشرعية التي يقع فيها بعض من يسيء استخدام الإنترنت للتنبّه على خطرها .

أوَّلا : مخالفات تتعلق بزيارة المواقع المحرمة ، ومنها :

١ ـ مواقع الكفر والإلحاد على اختلاف أشكالِها وصورِه دون وجود علم شرعي للزائر يقيه من الشبهات.

٢ ـ مواقع أهل البدع كالرافضة والصوفية والأشاعرة والاباضية وغيرهم دون وجود علم شرعي للزائر يقيه من الشبهات.

٣ ـ مواقع أهل الاتّجاهات المخالفة للإسلام كالعلمانية والحداثة والقومية ونحوها .

٤ ـ مواقع الأفلام والصور الإباحية .

٥ ـ مواقع الأغاني والموسيقى .

٦ ـ مواقع الأفلام والفيديو المحرمة مثل : المسرحيات والتمثيليات وعروض الأزياء والرقص .

٧ ـ مواقع تعليم الانتحار والسرقة والتجسس .

٨ ـ مواقع الربا والقمار والمعاملات المحرمة .

٩ ـ مواقع التعارف والصداقة بين الجنسين ٠

ثانياً : مخالفات تتعلق بمواقع المحادثات والشات ومنها :

١ ـ التحدث مع الجنس الآخر غيرالمَحْرَم بلا غرض شرعي .

٢ ـ التحدث في قضايا الغزل والحب .

٣ ـ التحدث في موضوعات الجنس و العلاقات المحرمة .

٤ ـ إضاعة الأوقات حتى ولو كان الكلام في أصله مباحاً .

٥ ـ ما يحصل في بعض مواقع المحادثات من إمكانيّة مشاهدة صورة الرجل للمرأة والعكس ٠

ثالثاً : مخالفات تتعلّق بساحات الحوار والمنتديات ، ومنها :

١ ـ كتابة الأخبار المكذوبة ونشر الشائعات المفتعلة .

٢ ـ إيذاء المسلمين والتشهير بهم .

٣ ـ الطعن في المسلمين بغير حقٍ .

٤ ـ تنقّص علماء الأمّة و حرّاس الشريعة و نشر زلاّتهم ومثالبهم .

٥ ـ تبادل الاتّهامات الجائرة ، وإلقاء الكلام على عواهنه بلا بَيّنة .

٦ ـ كشف الأسرار المتعلقة بمصالح المسلمين .

٧ ـ القول على الله بغير علم ، والتحدث في المسائل الشرعية والفتوى من غير المختصّين .

٨ ـ إضاعة الأوقات في المهاترات الفارغة ٠

رابعاً : مخالفات تتعلّق بالبريد الاكتروني والرسائل ، ومنها :

١ ـ تبادل الصور وعناوين المواقع الإباحية .

٢ ـ تبادل رسائل الغرام والغزل بين الجنسين .

٣ ـ إرسال بطاقات التهاني بأعياد الميلاد وغيرها من المناسبات المحرّمة .

٤ ـ اختراق صناديق الآخرين بغير عذرٍ شرعيٍ ظاهر ٠

خامساً : مخالفات تتعلّق بالتعامل الالكتروني مع الآخرين ، ومنها :

١ ـ تدمير المواقع بغير حقٍ شرعيٍّ بيّن .

٢ ـ اختراق أجهزة الآخرين وسرقة مقتنياتهم وملفّاتهم .

٣ ـ تبادل المعاملات المخالفة للقواعد الشرعية مثل :المبايعات والمساهمات الباطلة

ـ الزواج الالكتروني الذي يفتقد الوليّ والشاهدين .

استراتيجية الاسترخاء:

يستطيع مستخدم الإنترنت أثناء عمله من خلالها وانشغاله بما فيها من معلومات وبرامج وعالم سريع من الاتصال أن يتوقف كي يمنح فرصة لذاته جسدياً وعقلياً للاسترخاء ، فيمكنه مثلاً أن يتنفس بشكل عميق ومنتظم، أو يعطي فرصة لعضلات جسده للاسترخاء ولو لفترة قصيرة، كما يمكنه أن يحرر عقله من جميع المهام والعمليات التي كان يقوم بها من خلال الإنترنت،وقد تتوفر أساليب التكيف للجسد والعقل معاً من خلال بعض الأنشطة التدريبية مثل اليوجا،وتعتبر محاولة الفرد اتباع بعض الأساليب البسيطة للاسترخاء أفضل حيث توصلت دراسة لمجموعة من النتائج على الوجه التالي:

أولاً: إن الأفراد يلجؤون للإنترنت كوسيلة هروب من ضغوط الحياة اليومية من خلال إقامة علاقات جديدة لا تمثل لهم مصدر للترفيه وتمضية الوقت، فيقضون أوقاتاً طويلة في التفاعل معهم دون قصد مباشر،ولكن حياتهم الاجتماعية الفعلية تتأثر بهذا السلوك، فيقل تفاعلهم مع أفراد أسرهم، وأصدقائهم الفعليين بشكل غير مباشر صحة الفرض القائل بوجود علاقة ارتباط بين كثافة استخدام الإنترنت،وبإدمان الإنترنت، والقلق العام، والعزلة الاجتماعية، في حين لم تثبت صحته بالنسبة للشعور بالاكتئاب.

- وجود تأثير للسن في علاقة الارتباط بين كثافة استخدام الإنترنت،والتأثر بالاكتئاب،والقلق العام، والعزلة الاجتماعية، في حين نرفضه جزئياً فيما يخص التأثر بإدمان الإنترنت؛

حيث كانت أكثر فئة تتعرض لمشكلات نفسية مع ازدياد استخدامها للشبكة هي فئة العمر من ١٨ لأقل من ٢٥ عام التي يكثر بها طلاب الجامعة ٠ ثالثاً: تشير دراسات أن لدى هذه الفئة العمرية بعض الخصائص التي تساهم في ازدياد تعرضهم لمشكلات نفسية مرتبطة باستخدامهم لشبكة الإنترنت، ونذكر منها :

١- يرغب كثير من الشباب في هذه المرحلة التمتع بمناخ من الحرية بعيداً عن سيطرة الوالدين؛ فيحاولون أن يختلقوا لأنفسهم مناخاً آخر من خلال استخدام الإنترنت كما يريدون، فيمكنهم مثلاً من خلال غرف الدردشة، أو مجموعات الأخبار أن يتحدثوا مع أصدقاء قد يكونون محل رفض من قبل الوالدين، مما يشعرهم بقدر من الحرية المتاحة عبر الشبكة٠

٢- لا توجد رقابة على استخدام الأبناء للإنترنت خاصةً بعد انتشارها في أماكن كثيرة كالجامعات،ومقاهي الإنترنت، والنوادي، ومراكز الشباب، مما قد يدفعهم لتصفح صفحات الشبكة بحرية٠

٣- قد يشعر بعض الشباب في مرحلة التعليم الجامعي بالذات بالغربة في ظل الأعداد الضخمة من الطلاب، فيجدون بديلاً أسهل من خلال الإنترنت،وتكوين صداقات من خلالها في جميع أنحاء العالم، فيصبحوا مشهورين بقدر بسيط من الجهد المبذول٠

وقد تنوعت آثار شبكة الإنترنت السلبية على الشباب العربي إلى آثار عقدية وأخلاقية ونفسية واجتماعية واقتصادية وصحية وإجرامية وبيان ذلك على النحو التالي:

أولاً أضرار عقدية: فمن مآسي شبكة الإنترنت ما تزخر به من مواقع تروج للعقائد الباطلة والأفكار الهدامة والدعوات الخبيثة ، ونتيجة لما يسود مرحلة الشباب من فضول وعدم استقرار نفسي وفكري ، وقع كثير من الشباب العربي في حبائل جماعات مشبوهة تُعادي الدين وتناوئ الإيمان ومن أشنع الأمثلة على ذلك ما وصل به الحال من بعض الشباب العربي الذين انتسبوا إلى جماعة عبدة الشيطان٠

ثانياً أضرار أخلاقية: لعل الأضرار الأخلاقية من أبرز السلبيات التي أفرزها دخول الإنترنت إلى واقعنا العربي إذ تفشى ارتياد المواقع المروجة للجنس من قبل الشباب العربي ، وتوصلت احدي الدراسات إلى أن ١٣،٢ % ممن شملتهم الدراسة يستخدمون الشبكة للاطلاع على مواد اباحيه

وقد أشارت دراسة في مستشفى تخصصي في المملكة العربية السعودية إلى أن ٩٣ %من مستخدمي خدمة الإنترنت الموجودة في المستشفى استخدموها استخداماً غير محمود أخلاقياً وقد ساهمت مقاهي الإنترنت التي استغلت للوصول عن طريقها إلى مواقع مشبوهة ، فقد أشارت احدى الدراسات إلى أن موضوع الجنس يحتل مرتبة متقدمة من حيث اهتمام مرتادي مقاهي الإنترنت متقدماً حتى على البريد الإلكتروني ، وقد قام أحد المهتمين من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالدخول إلى سبعة مقاهي من مقاهي الإنترنت وتفحص مجلد الـ TEMP وهو المجلد الذي تخزن فيه المواد المجلوبة من الإنترنت، فوجد أن جميع الأجهزة تحوي مواقع سيئة وصور فاضحة ٠

ثالثاً أضرار نفسية: يتأثر الإنسان بمحيطه وبيئته ومن أهم الآثار النفسية التي نتجت عن الإنترنت ظاهرتان متقابلتان:

إدمان الإنترنت: أفرز الاستخدام المكثف للإنترنت ظاهرة أصبحت توصف بأنها ظاهرة مرضية وهي إدمان الإنترنت أو Internet) Addiction)الذي يُعرف بأنه:(حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية)وهذه الظاهرة نوع من الإدمان وصفت بأنها قريبة في طبيعتها من إدمان المخدرات والكحول حيث يترتب على إدمان الإنترنت ظواهر قريبة من إدمان المخدرات ومن هذه الظواهر:

ـ التحمل : التحمل يعد من مظاهر الإدمان حيث يميل المدمن إلى زيادة الجرعة لإشباع ماكان يتطلب إشباعه جرعة أقل ، وكذلك مدمن الإنترنت فإنه يزيد من ساعات الإستخدام باطراد لإشباع رغبته المتزايدة إلى الإنترنت۰

ـ الإنسحاب : يعاني المدمن من أعراض نفسية وجسمية عند حرمانه من المخدر ، وكذلك مدمن الإنترنت فإنه يعاني عند انقطاع اتصاله بالشبكة من التوتر النفسي الحركي ، والقلق ، وتركز تفكيره على الإنترنت بشكل قهري ، وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت ۰

ـ رُهاب الإنترنت: هذه الحالة هي عكس الحالة السابقة حيث يسيطر على صاحبها القلق من استخدام الإنترنت نظراً لما يخشاه من أضرارها ويتطور هذا القلق ليصبح في صورة رُهاب يمنعه من الاقتراب من الشبكة واستخدامها الاستخدام الصحيح مما يترتب عليه تأخر المصاب بهذا الرُهاب في دراسته وفي عمله إذا كانت دراسته وعمله مما يتطلب استخدام الإنترنت .

رابعاً أضرار اجتماعية: حملت الإنترنت مخاطر اجتماعية جدية ومن هذه المخاطر

أ ـ فقدان التفاعل الاجتماعي: يخشى كثير من الباحثون أن تؤدي الإنترنت إلى غياب التفاعل الاجتماعي لأن التواصل فيها يحصل عبر أسلاك ووصلات وليس بطريقة طبيعية كما أن استعمال شبكة الإنترنت يقوم على الفردية حيث بدلاً من أن يقوم الفرد بالنشاط كالتسوق ومشاهدة البرامج الترفيهية مع أسرته أصبح يقوم به بمفرده على شبكة الإنترنت

مما يخشى معه من نشوء أجيال لا تجيد التعامل إلا مع الحاسب الآلي وقد أشارت دراسة أجرتها مجلة عالم المعرفة إلى أن ٤٠% من الشباب الذين شملهم الاستطلاع أفادوا أن شبكة الإنترنت أثرت عليهم من الناحية الاجتماعية وجعلتهم أكثر إنفراداً لكن من رأيي أن الاستخدام المعتدل للإنترنت لا يولد مثل هذا الأثر إذ لم تشر أي من الدراسات الحديثة في هذا المجال إلى مثل هذا التأثير ، بل إن الاستخدام المعتدل للانترنت في رأيي يدعم العلاقات الاجتماعية لأن الإنترنت وسيلة اتصال وهي بذلك يمكن أن تساعد على تواصل الأهل والأصدقاء وإن نأت بهم الديار ٠

ـ التأثير على القيم الاجتماعية: ينشأ الشاب في ضوء قيم اجتماعية خاصة تُكّون بيئة الجماعة الأولية لكن في ضوء ما يتعرض له الشاب خلال تجواله في الإنترنت من قيم ذات تأثير ضاغط بهدف إعادة تشكيله تبعاً لها بما يُعرف في مصطلح علم النفس بتأثير الجماعة المرجعية مما قد يؤدي إلى محو آثار الجماعة الأولية عليه مما يفقده الترابط مع مجتمعه المحيط به ويعرضه للعزلة والنفور ومن ثم التوتر والقلق٠

ـ الإساءة إلى الأشخاص: سبق الحديث عن استخدام الإنترنت في التشهير والمضايقة و من الاستخدامات السلبية للإنترنت٠

ـ تكوين علاقات بين الجنسين عن طريق الإنترنت: من المعلوم أن المجتمعات العربية مجتمعات لها خصوصيتها النابعة من دينها الذي هو اساس تفردها ومعيار ثقافتها وبما تقدمه الإنترنت من وسائل اتصالية أصبحت وسيلة لتكوين علاقات غير بريئة بين الجنسين وفي دراسة أجرتها شعبة الحاسب الآلي في إدارة تعليم الرياض ذكر ٥٨% من طلاب المدارس الثانوية التي تم استجوابهم أنهم كونوا علاقات من خلال الإنترنت٠

- خلق صداقات جديدة للشباب: يميل الشباب إلى تكوين الصداقات والإنترنت توسع من الخيارات المطروحة أمام الشاب وتيسر من اتصاله بأصدقائه ولئن كان هذا الأثر لم يصل إلى الآن إلى القدر المطلوب من الإيجابية لأن الصداقة قد أُفرغت من معناها السامي إلى معان عبثية ، إلا أن الوعي السليم والاستخدام الرشيد للإنترنت سوف يساعد الشاب على توجيه اهتمامه إلى الصالحين دينياً والملتزمين أخلاقياً جسمه وإيقاعه فريسة سهلة للسمنة

• إن الحديث عن أضرار الانترنت لا يعني تجاهله والعزوف عنه، إنما المطلوب هو الترشيد، والاستخدام المعتدل، لتحقيق أغراض محددة واضحة كما أنه من الضرورة إيلاء أهمية الرقابة الأسرية، وتوجيه الأطفال نحو الاستخدام الأمثل للشبكة، ووضع قواعد وضوابط للنفس قبل الغوص في محيطه، فالوقاية خير من العلاج فلقد أصبح الاعتماد على شبكة الإنترنت كبيراً كواحدة من وسائل الاتصال الهامة في مختلف حقول الاستخدام بشكل أبرز أهمية التركيز على المخاطر التي قد تنتج جراء ذلك الاستخدام فما هي مخاطر شبكة الإنترنت؟ هناك العديد من المخاطر بعضها جاد والبعض الآخر أقل جدية وتتراوح تلك المخاطر بين الاصابة بالفيروسات المدمرة للبيانات والمعلومات المخزنة على الحاسب والاختراق للعبث بملفات المستخدم

أو استغلال حاسبه بقصد الاساءة إلى آخرين إلى سرقة البيانات الشخصية بقصد الإنتحال أو الإبتزاز وسرقة بطاقات الإئتمان على الرغم من أنه ليست هناك ضمانات كاملة للحماية من المخاطر إلا أن هناك خطوات وقائية تحمي المستخدم من خطر الإصابة.

خامساً الأضرار الاقتصادية: مثل غسيل الأموال عبر الشبكة، وسرقة الحسابات وبطاقات الائتمان ، تحطيم وإفساد وتدمير الذاكرات والبرامج والأنظمة ونشر الفيروسات ويذكر أن طالباً بالدراسات العليا في جامعة كورنيل بالولايات المتحدة الأمريكية قام بإطلاق أول فيروس من جهازه إلى الأجهزة والشبكات المرتبطة بالإنترنت ، وفي خلال ساعة واحدة قام الفيروس بإطفاء ما يزيد على ٦٠٠٠ حاسب .

سادساً الأضرار الأمنية: مثل التزوير وسرقة المعلومات، والتجسس والاحتيال والنصب ، وكذا طرح كيفية صنع القنابل والمتفجرات ، وكيفية الإجرام والجنايات ومراحلها .

سابعاً الأضرار الصحية : كإضراره بالبصر ، وعلى فقرات الظهر والرقبة والرأس ، وكذا التعرض إلى جرعات من الأشعة المنبعثة من الجهاز .

ثامناً الأضرار التعليمية : وذلك عند الاقتصار على التقنية في الحصول على المعلومة ، لأن هذا يؤدي إلى حرمان الطلبة من الطرق التعليمية التقليدية ، والتي من آثارها الإيجابية الحوار المباشر والحسي بين المعلم والطالب ، والتجاوب الوجداني والعقلي الذي يحصل نتيجة ذلك .

- تكوين علاقات بين الجنسين عن طريق الإنترنت :

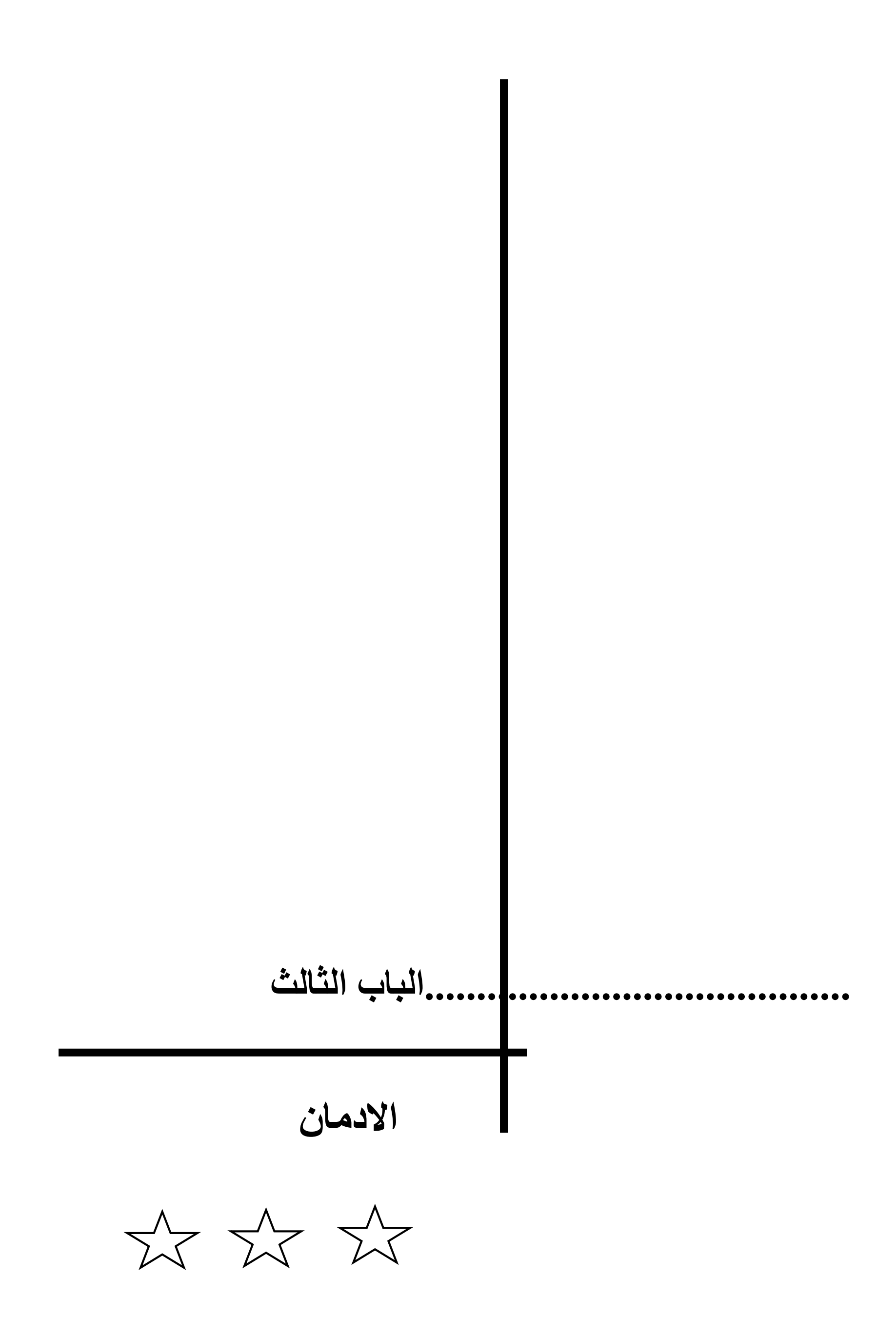
من المعلوم أن المجتمعات العربية مجتمعات لها خصوصيتها النابعة من دينها الذي هو أساس تفردها ومعيار ثقافتها وبما تقدمه الإنترنت من وسائل اتصالية أصبحت وسيلة لتكوين علاقات غير بريئة بين الجنسين وفي دراسة أجرتها شعبة الحاسب الآلي في إدارة تعليم الرياض ذكر ٥٨% من طلاب المدارس الثانوية التي تم استجوابهم أنهم كونوا علاقات من خلال الإنترنت .

وقد أظهرت دراسة القضاة أن مصادقة الجنس الآخر من أهم مظاهر تأثير الإنترنت على المستخدم بنسبة ٣٤,٥ % كما توصلت دراسة إلى أن ١٥،٦ % ممن شملتهم الدراسة يستخدمون الشبكة للبحث عن علاقات وصفت بأنها رومانسية وهذا يعطى مؤشراً على الآثار الاجتماعية للإنترنت لأن مجتمعها يضم خليطاً غير متجانس من الشخصيات .

هـ ـ خلق صداقات جديدة للشباب :

يميل الشاب إلى تكوين صداقات والإنترنت توسع من الخيارات المطروحة أمام الشاب وتيسر من اتصاله بأصدقائه ولئن كان هذا الأثر لم يصل إلى الآن إلى القدر المطلوب من الإيجابية لأن الصداقة قد أفرغت من معناها السامي إلى معان عبثية ، إلا أن الوعي السليم والاستخدام الرشيد للإنترنت سوف يساعد الشاب على توجيه اهتمامه إلى الصالحين دينياً والملتزمين أخلاقياً جسمه

وإيقاعه فريسة سهلة للسمنة و بعد أن أصبحت شبكة الانترنت تشكل جزءاً هاماً في حياتنا وفتحت الكثير من الأبواب على عدة مستويات وبدأ العالم يتسع شيئاً فشيئاً أمام أطفالنا الذين أصبحوا يتعاملون مع تقنيات الكمبيوتر وشبكة الانترنت بأكثر سلاسة من الآباء، إذ نجد هذه الشبكة تحف بفرص التعلم والخبرات الثرية التي توسع مداركهم وتعينهم علي أداء واجباتهم المدرسية وتمدهم بكثير من المعلومات الثقافية .


الباب الثالث
الادمان

مشكلة إدمان الإنترنت :

تكمن مشكلة إدمان الإنترنت في أن معظم مستخدمي الإنترنت لا يعرفون حدود أو خطورة هذه الظاهرة وبالتالي فهم عُرضة لخطر الإدمان دون أن يشعروا بذلك لذا بدأت العديد من الجامعات ومراكز البحوث الأمريكية بتعريف وتوعية الأفراد والطلاب بطبيعة إدمان الانترنت من خلال عقد ندوات علمية وتقديم المشورة على اعتبار أن إدمان الإنترنت لا يختلف عن غيره من أنواع الإدمان الأخرى كما أن الكثير من الناس يدمن الانترنت دون أن يعلم والأكثر يعلمون أنهم مدمنون للانترنت ولا يستطيعون التوقف لأسباب كثيرة فهم لا يملكون القوة أصلاً لذلك لا يستطيعون الاقلاع عن ادمان الانترنت ولا تركة يوماً واحداً لذلك فان ادمان الانترنت مرض خطير يجب علينا اكتشافه ومعالجته مبكراً .

كيف ينشأ إدمان الإنترنت وبدايته؟

أضرار الكمبيوتر الصحية سلوك اجتماعي فردي يتم اكتسابه بالتدريج نتيجة ضعف نفسي وظاهرة ادمان الانترنت حديثة نسبياً وتتعلق بالاستخدام الزائد عن الحد وغير التوافقي للانترنت الذي يؤدي إلى اضطرابات نفسية اكلينيكية يستدل عليها بمجموعة من الأعراض.

وقد تزايدت في الآونة الأخيرة البحوث النفسية التي تؤكد على أن الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الانترنت يسبب ادماناً نفسياً يشبه نوعاً ما في طبيعته الادمان الذي يسببه تعاطي المخدرات والكحوليات ولكن كيف ينشأ ادمان الانترنت وهل هو مرض يعاني منه مستخدمو الانترنت إذا زاد استخدامهم للشبكة عن عدد ساعات معينة ويسبب أعراضاً عند التوقف عن استخدامه هذا ما سنجيب عنه فكيف ينشأ ادمان الانترنت؟.

تقول أستاذة علم النفس كيمبرلي يونج بجامعة بيتسبرج في برادفورد بالولايات المتحدة أن ٦ في المئة من مستخدمي الإنترنت في العالم في عداد المدمنين.

وهو عملية مستمرة تبدأ من ضعف بسيط بتقبل المرغوب فيه وما أسوأ أن يعيش الإنسان أسيراً لشيء أو رغبة ما تقيد حياته وتسيطر عليها وما أتعس الإنسان حين يكون حبيس نفسه الضيقة والمتعبة يبحث عن لحظة سعادة آنية ولا يقتنع إلا بالمزيد الذي يؤدي في النهاية إلى تدمير الذات.

ويبدأ إدمان الإنترنت بالبحث عن التبادل الفكري والعلمي والثقافي عن طرق البحث المتعارف عليه أما البحث العاطفي وطرق الانحراف التي يتعاطاها مرتادو ومدمنو الإنترنت مع الآخرين حول العالم دون معرفة واضحة بينهم بل ان ذلك هو ما يسهل لهم البوح بأعمق الأسرار والمشاعر والدوافع وقضاء ساعات طويلة جداً أمام الشاشة ولعل أكثر الناس المعرضون لهذا الادمان من يعانون نقصاً وفراغاً عاطفياً أو اجتماعياً، أو تعذبهم العزلة وعدم الاطمئنان العاطفي.

ان ادمان الإنترنت سيؤدي حتماً إلى تحطيم معاني وقيم المجتمع خصوصاً أن الكثير من مدمني الإنترنت أصبحوا لا يملكون زمام الأمور لضبط أنفسهم مما يؤدي بهم في النهاية إلى الانفصال التام عن حياتهم الواقعية.

لماذا يدمن البعض بينما يقاوم آخرون؟

جذور المشكلة تكمن في الطفولة المبكرة في حياة الإنسان، وعادة ما يعيش الإنسان المعرض للادمان في محيط مضطرب أو أسرة مفككة لم تستطع أن توفر كل الحب الذي يحتاجه هذا الإنسان ليشعر بالعزلة والكآبة وخيبة الأمل من أسرته مما يدفعه ليبحث عن مصدر السعادة ويعتبر ذلك حقاً مشروعاً له للهروب كلما أحس بضغوط نفسية، خصوصاً الخلافات بين أبويه لافتقاده مشاعر الاحساس بالأمن والراحة، ليكبر الإنسان مع مشكلته وظروفه التي يجد لها الأعذار للهروب من تأنيب الضمير ليقبع لصدر حنون يوفر له راحة آنية ألا وهو الإنترنت.

أسباب ادمان الانترنت:

بدأ تعريف ادمان الانترنت وانتشاره منذ عام ١٩٩٤وفى الواقع هو ظاهرة نظرية ونفسية منتشرة فى العالم كله ولها عدة أسباب منها الشعور بالملل والفراغ والوحدة إلى جانب انتشار الانترنت وتوافره بشكل كبير كما أن البعض يجد على الانترنت متنفس للتواصل والدردسة والتعارف والبعض يجد فيه البحث عن المعرفة التى يرغب فيها لكن فى النهاية استخدام الانترنت بشكل خاطئ هو ما يسبب الادمان ويبدأ فى ظهور تأثيره على الصحة النفسية والاجتماعية والعامة وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سبباً في الإدمان:

السرية :

فالإمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة إلى جانب ذلك، فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، تُعتبر تحقيقاً لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس مما يقود البعض إلى إدمان الانترنت .

الراحة :

الانترنت وسيلة مريحة للغاية، ويتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت أو السفر أو استعمال مبررات من أجل استعماله هذا التيسير يوفر حضوراً عالياً وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن نقدر على تحصيلها بدون الانترنت وذلك يجعل إدمان الانترنت أمراً سهلاً.

الهروب :

مثل الكتاب الجيد أو الفيلم المثير، فإن الإنترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير دون جوان، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي مما يؤدى لادمان الانترنت .

كما أن مستخدم تلك الخدمات يقدر أن يُخبئ اسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه لتلك الخدمات، وبالتالي يستغل بعض مستخدمي الإنترنت خاصة الذين يحسون منهم بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة مما يؤدي إلى توهم الألفة ولكن حين يصطدم الشخص بمدى حدود الاعتماد على مجتمع لا يملك وجهًا لتحقيق الحب والاهتمام اللذين لايتحققان إلا في الحياة الحقيقية، يتعرض مدمن الإنترنت إلى خيبة أمل وألم حقيقيين .

وهناك أسباب أخرى للإدمان على الإنترنت منها:

١. الملل والفراغ

٢. الوحدة

٣. المشاكل الاقتصادية

٤. القلق

٥. الكآبة

٦. الاستياء من الشكل الخارجى

٧. المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد

أعراض إدمان الانترنت:

تظهر أعراض ادمان الانترنت وتأثيرها على الصحة النفسية بشكل قوى فإلى جانب قضاء ساعات كثيرة على الانترنت تظهر علامات أخرى تشير إلى إدمان الانترنت وهى:

- التوتر والقلق والخوف عند انقطاع خدمة الانترنت أو عدم توافرها والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند الرجوع إلى استخدامها .
- القيام من النوم بشكل مفاجئ للجلوس على الانترنت أو فحص البريد الالكترونى .
- التحدث عن الانترنت باستمرار وعدم التفكير فى أى شئ آخر .
- إهمال الواجبات الاجتماعية والعمل بسبب إدمان الانترنت واستخدامه لساعات طويلة .

- عدم الإشباع من استخدام الإنترنت، وقضاء أوقات طويلة مع الشبكة٠ - الشعور بالرغبة الشديدة في الدخول إليها عند تركها .

- بعد استخدام الشبكة يلجأ المستخدم إلى النوم العميق لفترة طويلة .

- ظهور آثار اضطرابات نفسية كالارتعاش وتحريك الأصابع بصورة مستمرة.

- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسهِ وهذة بداية ادمان الانترنت .

- قضاء وقت طويل في أنشطة متعلقة بالانترنت: مثل تنزيل برامج وبحث عن مواقع مختلفة وغير ذلك.

- يتعرض مدمن الانترنت لخطر خسارة عمله أو علاقات مهمة في حياته أو فرص دراسية بسبب الاستخدام المفرط للانترنت.

- استخدام الانترنت كوسيلة للهروب من المشكلات، أو عند الإحساس بالحيرة والعجز أمام المشكلات، أو عند الشعور بالذنب أو القلق أو الاكتئاب وهذا هو تعريف ادمان الانترنت .

آراء العلماء في إدمان الإنترنت

يختلف العلماء في تعريف كلمة إدمان فيصر البعض على ان الكلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب لتلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغة وبالتالي لا يستطيع أن يستغني عنها مرة واحدة بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هي الحال في معظم حالات المخدرات.

في حين يعترض بعض العلماء على هذا المفهوم الضيق للتعريف حيث يرون أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه.

وبالتالي اقتنع بعض العلماء ان هناك من يسمون بمدمني الإنترنت في حين اعترض آخرون وتعرضوا لاستخدام بعض الناس الإنترنت استخداماً زائداً عن الحد على انه نوع من أنواع الرغبات التي لا تقاوم وبصرف النظر عن التعريف واختلاف العلماء في التسمية فإنه لا خلاف على أن هناك عددا كبيرا من مستخدمي الإنترنت يسرفون في استخدام الإنترنت حيث يؤثر ذلك على حياتهم الشخصية.

- وقال الدكتور Eduardo Marban مدير معهد القلب « Cedars Sinai» في لوس انجليس: «إذا كنت تأخذ ١٠ أو حتى ١٠٠ مرة من كمية الفيتامينات يوميا فإنك تضر أكثر مما تنفع فقد تكون ساهمت بذلك في تهيئة خلايا جسمك للإصابة بالسرطان.

- وخلصت الدراسة إلى ان: الآثار الضارة التي يمكن أن تنتج من الافراط في تناول الفيتامينات تنطبق على المكملات الغذائية وعليه فمن الأفضل التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالمواد المضادة للأكسدة مثل البرتقال والتوت والفراولة والعنب الأحمر والحليب والفول السوداني.

- ترة مع العائلة مثلما يحدث في الولايات المتحدة الأمريكية قد تذهب الأسرة إلي الصحراء حيث لا يوجد أدوات تكنولوجية.

- ملازمة المستشفي للعلاج حيث يتم تمويل حوالي مائة مستشفي في كوريا الجنوبية حيث يوجد هذا المرض بنسبة كبيرة ويُعتبر مشكلة قومية لدى كوريا الجنوبية .

آثار إدمان الإنترنت:

أ- الآثار الصحية:

١- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة.

٢- أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسب.

٣- أضرار تصيب العامود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها أمام أجهزة الحاسب.

٤- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.

٥- أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

ب- الآثار النفسية:

١- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.

٢- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

جـ- الآثار الاجتماعية:

١- انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.

٢- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع غزو المعلومات الهائل.

٣- خسارة الأصدقاء.

٤- ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.

٥- التفكك والتصدع الأسري.

الآثار النفسية:

أما عن الآثار النفسية لإدمان الإنترنت فمدمن الانترنت يحدث له حالة من القلق والاكتئاب والإفراط في تناول الطعام كما يشعر بالوحدة والانطواء،ويتسبب إدمان الإنترنت في عدم قدرته على المواجهة اجتماعياً وهو ما يعكس نقص في البناء والنضج النفسي لديه،

فتقل لديه مهارات التواصل ولا يستطيع أن يدخل في علاقات حميمة مع الآخرين، ولا يستطيع التعبير عن نفسه بسهولة وتقل قدرته على اتخاذ القرار.

تأثير إدمان الانترنت على الصحة النفسية :

إن أضرار ادمان الانترنت وتأثيره على الصحة النفسية عديدة فبداية من الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب عند انقطاع خدمة الانترنت وتأثير ذلك على الصحة النفسية مروراً بزيادة الاحساس بالخجل والانطواء وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إلى جانب ذلك عدم القدرة على التعامل مع الضغوط والمشاكل اليومية والهروب المستمر منها مما يتسبب فى الشعور بعدم الثقة بالنفس واحتقار الذات وذلك بالطبع يضر الصحة النفسية.

مقياس الإدمان:

كيف يعرف الشخص أنه مصاب بداء إدمان الإنترنت؟! هناك عدد من الأبحاث قدمت بعضاً من المعاييرالتي تستطيع من خلالها تشخيص نفسك بدون حاجة إلى طبيب ، فهناك أسئلة يجيب عليها الشخص لكي يعرف هل هو مدمن أم لا ؟ هذا الاختبار حول مدى إدمان الانترنت يتكون من ٢٠ سؤال كل سؤال يتضمن خمسة خيارات، بناءا علي المحصلة النهائية يمكن تصنيف الحالة لثلاث مستويات: متدني، متوسط وحاد الإدمان على الانترنت والأسئلة هي:

١ـ هل أنت منغمس أي مشغول الذهن بما تفعله على الإنترنت قبل وبعد تركه؟ ٠

٢ـ هل ترى أنك تحتاج عدد ساعات أكثر على الإنترنت للوصول لدرجة الإشباع؟ .

٣- هل حاولت مراراً أن تقلل عدد الساعات لكنك فشلت؟٠

٤- هل تشعر بالقلق والاكتئاب وعدم الراحة أو تغير المزاج عندما تحاول أن تبتعد أو تقلل من استخدامك له؟ ٠

٥- هل تقضي على الإنترنت وقتاً أطول مما كنت قد حددته لنفسك؟٠

٦- هل تعرضت علاقاتك الأسرية والاجتماعية، كما تعرض أداؤك في العمل للتدهور بسبب الإنترنت؟٠

٧- هل كذبت على عائلتك أو معالجك لكي تخفي مدى تورطك في استخدام الإنترنت؟

٨- هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من تغير المزاج أو مشاكلك النفسية مثل الاكتئاب أو القلق؟.

والإجابة عن ٥ أسئلة منها أو أكثر بنعم تعني أنك مدمن إنترنت.

من الأكثر عرضة لادمان الانترنت ؟:

ان الصبية هم الأكثر عرضه من الفتيات لادمان الانترنت كما أن كل من يتجاوز استخدامه للشبكة العنكبوتية ٢٠ ساعة أسبوعياً تتزايد لديه احتمالات ادمان الانترنت والمراهقين يكون احتمال اصابتهم بادمان الانترنت كبير جداً وكذلك الأشخاص الانطوائيين أى الغير اجتماعيين هم أكثر عرضة للاصابة بادمان الانترنت وحسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية لادمان الانترنت هم أصحاب حالات الاكتئاب والشخصيات القلقة وهؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات إدمان سابقة إذ يعترف الكثير من مدمني الإنترنت أنهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمور أو الأكل، كما أن الذين يعانون من الملل كربات البيوت مثلاً أو الوحدة أو الخوف من تكوين علاقات اجتماعية أو الإحساس الزائد بالنفس لديهم قابلية أكبر لادمان الإنترنت حيث يوفر فرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية وهمية

بالرغم من وحدتهم في الواقع ويمكن تلخيص الحالات فى الآتى: حالات الاكتئاب - الحالات القلقة – الذين يتماثلون للشفاء من حالات ادمان سابقة والذين لديهم فدرة خاصة على التفكير المجرد – الأشخاص الانطوائيين- الذين لديهم مشكلات عاطفية ونفسية.

إدمان الأطفال للإنترنت:

أما عن تأثير الاستخدام السيئ للإنترنت على الأطفال، فيقود إلى اضطراب وتغير عادات النوم لدى الأطفال، ناهيك عن المشكلات الدراسية، وتدني مستوى التحصيل لدى الأطفال كما أن الاستغراق في الإنترنت يؤدي إلى توقف الأطفال عن ممارسة الهوايات، والأنشطة الأخرى المحببة لديهم، في حين يمتنع أطفال آخرون عن التنزه، ومقابلة الأصدقا، والانضمام إلى الحلقة الأسرية، كما يصاب بعض الأطفال بنوبات غضب وعنف عند محاولة وضع حدود وضوابط لاستخدام الشبكة من قبل الوالدين، أو يتحايل بعضهم للدخول إلى الشبكة من دون علم الوالدين أو تحدياً لهم.

<u>مجالات الاستخدام الأكثر شيوعاً بين المدمنين:</u>

يمكن تصنيف إدمان الإنترنت بناء على مجالات الاستخدام إلى أربعة أصناف:

الإدمان الجنسي:

إن الانتشار السريع والمتجدد للمواقع الإباحية على شبكة الإنترنت له دور رئيسي في هذا النوع من الإدمان ولا يقتصر الإدمان الجنسي على دخول المواقع الإباحية على الإنترنت، بل يتعدى ذلك إلى إمضاء أوقات طويلة في بعض غرف الحوارات في أحاديث جنسية مع مستخدمين آخرين، أو تبادل صور، أو عناوين لمواقع إباحية على الإنترنت.

وتشير بعض الإحصائيات إلى أن أكثر من ١٥% من مستخدمي الإنترنت قاموا بتصفح أكبر ١٠ مواقع إباحية على الإنترنت خلال شهر واحد في عام ١٩٩٨م، كما تشير إحصائيات أخرى إلى أن أكثر من ٦٠% من المراهقين في الولايات المتحدة يتصفحون وبشكل مستمر مواقع إباحية وبدون علم أولياء أمورهم!.

إدمان الحوارات:

ويكون ذلك إما عن طريق الدخول في غرف الحوارات أو عن طريق البريد الإلكتروني وبغض النظر عن نوعية الأحاديث المتبادلة من خلال هذه الغرف، فإن كثيراً من المستخدمين يقضون أوقاتاً طويلة تكون على حساب التزامات شرعية واجتماعية.

الألعاب الإلكترونية:

ويضم هذا الصنف الاستخدام المكثف للألعاب الإلكترونية الموجودة على شبكة الإنترنت، كما يشمل كذلك لعب القمار والدخول إلى مواقع الكازينوهات التخيلية التي تمكن المستخدمين من اللعب مع آخرين كما لو كانوا في كازينو حقيقي.

إفراط المعلومات:

إن لكثرة المعلومات وتنوعها على شبكة الإنترنت دوراً في إفراط بعض المستخدمين في تصفح المواقع المختلفة على الشبكة، وقضاء وقت طويل في التنقل من موقع لآخر بدون هدف.

مشاكل الإدمان :

١ مشاكل صحية:

يتسبب الإدمان في اضطراب نوم صاحبه؛ بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للإنترنت؛ حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن، مما يؤثر على أدائه في عمله،أو دراسته، كما يؤثر ذلك على مناعته؛ ويجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى آلام الظهر وإرهاق العينين، ويجعله أكثر قابلية لمرض النفق الرسغي .

٢ مشاكل أسرية:

يتسبب انغماس المدمن في استخدام الإنترنت، وقضائه أوقاتاً أطول، في اضطراب حياته الأسرية؛ حيث يقضي المدمن أوقاتًا أقل مع أسرته، كما يهمل المدمن واجباته الأسرية والمنزلية؛ مما يؤدي إلى إثارة أفراد الأسرة عليه.

وبسبب إقامة البعض علاقات غرامية غير شرعية من خلال الإنترنت تتأثر العلاقات الزوجية حيث يحس الطرف الآخر بالخيانة، وقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بأنهن أرامل الإنترنت ، ويعترف ٥٣% من مدمني الإنترنت أن لديهم مثل تلك المشاكل؛ وذلك طبقاً للدراسة التي نشرتها كيمبرلي يونج .

٣ مشاكل أكاديمية:

بيّن الاستطلاع الذي نشره أ.بربر عام ١٩٩٧ في مجلة تحت عنوان: تساؤلات حول القيمة التعليمية للإنترنت،أن ٨٦% من المدرسين المشتركين في الاستطلاع،يرون أن استخدام الأطفال للإنترنت لا يحسن أداءهم؛ وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات على الإنترنت، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الإنترنت ومناهج المدارس.

وقد كشفت دراسة كيمبرلي يونج السابقة الذكر أن ٥٨% من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت، اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة، ومع أن الإنترنت يعتبر وسيلة بحث مثالية، فإن الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحث في مواقع لا تمت لدراستهم بصلة، أو الثرثرة في حجرات الحوارات الحية، أو استخدام ألعاب الإنترنت.

٤ مشاكل في العمل:

بسبب وجود الإنترنت في مكان عمل الكثير من الناس، يحدث في بعض الأحيان أن يضيع العامل بعض وقت عمله في اللعب على الإنترنت، أو استخدامه في غير موطن تخصصه، ويشكل ذلك مشكلة أكبر إذا كان العامل مدمنًا للإنترنت، كما أن سهر مدمن الإنترنت طيلة ساعات الليل يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه لعمله.

ولحل تلك المشكلة يقوم بعض رؤساء الأعمال بتركيب أجهزة مراقبة على شبكات الكمبيوتر في محل عملهم؛ للتأكد من استخدام الإنترنت فقط في مجال العمل.

إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب

لقد أصبحت شبكة الانترنت ثورة علمية هائلة في حد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف فى كافة المجلات العلمية والحياتية التي يحصل عليها كل المستخدمين لها بسهولة ويسر فضلاً عن الترفية بكافة أشكاله فيجد كل فرد مهما كان اهتمامه بغيته، لذلك لم تعد تلك الخدمة ترفاً فحسب وإنما أصبحت حاجة ملحة في بعض الأحيان ، ومهما قيل فإن تكنولوجيا الاتصالات بأصنافها المتباينة أصبحت اليوم مؤشر علي مدي تقدم الدول أو تخلفها الأمر الذي يحتم علي القائمين علي مختلف أجهزة التعليم والتدريب توفير المزيد من البرامج التي تتعامل مع تلك الأجهزة ،مع الأخذ في الاعتبار ضرورة توضيح الايجابيات والسلبيات عند التعامل معها ومحاولة التقليل من هذه السلبيات.

ويشير الباحث أحمد صالح إلى أن شبكة الانترنت ما هي إلا تكنولوجيا ثورية ،لأنها أدت إلي تخطي حاجز الزمان والمكان ، وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات ، والقدرة علي التنوع دون تكلفة ، حيث يتم التعليم والإعلام حسب الطلب ، وتخطي قيود الهرميات البيروقراطية والإدارية ، وكذلك تخطي قيود القواعد الاجتماعية.

وإذا كان لشبكة الانترنت إيجابياتها المتعاظمة إلا أنها لا تخلو من مخاطر وأضرار واضحة لذا بدأ يظهر ردود أفعال متباينة إزاءها ،لأن الانترنت كأي مستحدث تكنولوجي أخر له دور هام علي كافة المستويات العلمية والثقافية والاقتصادية والتقنية ويحتاج إليه الكثير من الأفراد وبالتالي فإننا نشهد كل يوم جديد ازدياد عدد المستخدمين الجدد لتلك الوسيلة التكنولوجية الفكرية الجديدة.

فيذكر كل من منصور عبد المنعم وصلاح عبد الرازق أنه في بداية التسعينات بدأ استخدام شبكات الانترنت ، وأصبحت مصدراً من مصادر الحصول علي المعلومات في وقت قياسي ، وازداد عدد مستخدمي هذه الخدمة إلي أكثر من ٣٠٠ مليون مستخدم لهذه الشبكة علي وجه العموم ، وفي عام ٢٠٠٠ وصل عدد المستخدمين حوالي ٤٦٠ مليون مستخدم ، وفي عام ٢٠٠٥ يتوقع أن يبلغ عدد المستخدمين أكثر من مليار مستخدم.

ويضيف نبيل السمالوطي بقوله أن عدد سكان العالم العربي حوالي ٣٠٠ مليون نسمة بما يمثل نسبة ٥% من سكان العالم ، وتبلغ نسبة المستخدمين للانترنت في الدول العربية اقل من المعدل العالمي بما يقرب من ١١,٥% مرة .

ورغم قلة عدد المستخدمين للانترنت فى البيئة العربية مقارنة بالغربية إلا أن أعداد المستخدمين عندنا كبير وفى تزايد مستمر وسريع لا سيما فى قطاع الشباب الجامعى فضلاً عن المراهقين ،ومن ثم لا نستطيع إغفال الفوائد التي جنتها البشرية من خلال شبكة الانترنت إلا أنه في نفس الوقت لا يمكن أيضاً إغفال المخاطر والآثار الضارة التي أوجدتها تلك الشبكة علي كافة الجوانب الجسمية أو الصحية والتعليمية والنفسية والاجتماعية وربما الفكرية أو العقلية لدي مستخدمي تلك الشبكة من كافة الأعمار والمستويات سواء كانوا أطفالاً أو شباباً أو راشدين.

ويؤكد ذلك نورمان سارتوريس رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي بقوله إن الثورة التكنولوجية الحديثة أفرزت أمراضاً نفسية لم تكن معروفة من قبل كإدمان الكمبيوتر والانترنت ، وهوس التليفون المحمول والفيديو؛

وهذه الأمراض لا تقل خطورة عن إدمان المخدرات في أثارها السلبية علي السلوك العام ،وان التقدم التكنولوجي وثورة الاتصالات التي يشهدها العالم حالياً ستكون وبالاً علي الإنسانية إذا أسيئ استخدامها لدورها في انتشار الجريمة والعنف والفوضى واضطراب السلوك الأخلاقي الإنساني ؛ كما يضيف سارتوريس أيضاً بقوله أن الأمراض النفسية والعصبية سوف تتزايد بشكل عام في السنوات القادمة خاصة الاكتئاب والقلق والإضطرابات العصبية ، وأرجع ذلك إلي ظهور الكمبيوتر والانترنت والمحمول والفيديو ودورهم في عزلة الإنسان وانطوائه ، وإنهاء علاقته وترابطه الأسري ، وقد جعلته ينظر إلي ذاته دون الاهتمام بالآخرين مما أحدث جموداً عاطفياً لديه نتج عنه ظهور الاكتئاب والقلق وعدم الرضا والخوف.

وأكدت نتائج دراسة شو وجانت وجود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت وكل من الشعور بالوحدة والضغط النفسي لدي مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، وكذلك وجدت علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة فى حين أشارت النتائج إلي أن استخدام الإنترنت يخفض من الاكتئاب من خلال استخدام البريد الالكتروني .

يحذر كثير من التربويين والأخصائيين النفسيين من خطورة إدمان الأفراد للإنترنت أو أي مستحدث تكنولوجي آخر عامة لما له من انعكاسات سلبية علي حياتهم وسلوكياتهم حيث تؤدي إلي تدمير قيم المجتمع ومعاييره ، وانتشار السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والعنف والفوضى ، بالإضافة إلي تعرض الأبناء خاصة المراهقين في المرحلة الثانوية أو الجامعية لكافة أشكال الإضطرابات النفسية كالإكتئاب

والقلق والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية ،والضغوط النفسية المتزايدة ،وفقدان الثقة بالنفس ،والخوف هذا إلى جانب تأثير الاستخدام السيئ للإنترنت لدي هؤلاء المراهقين كضعف فعالية الذات لديهم ، وإحساسهم بانخفاض تقديرهم لذواتهم ، وشعورهم بفقدان المساندة الاجتماعية من المحيطين بهم ،وانخفاض مستوي التحصيل الأكاديمي لديهم .

ومع انتشار هذا الاضطراب في الآونة الأخيرة خاصة في أوساط طلاب المراحل التعليمية المختلفة سواء الثانوية أو الجامعية ألا وهو الاستخدام المفرط وربما وصل لدرجة الإدمان للإنترنت الذي أصبح له تأثير سلبي على كافة جوانب شخصيتهم وسلوكياتهم في مجالات الحياة المختلفة ، فضلاً عن إعاقة تقدمهم التعليمي ،وعدم قدرتهم علي تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ومنه المدرسي .

إدمان الإنترنت يؤدي إلى تفكك العلاقات الأسرية والأمراض النفسية

حذر علماء نفس أمريكيون من ظاهرة الإدمان التي قد تصيب الأشخاص الذين يقضون جل وقتهم على شبكة الإنترنت خاصة القيام في التنقل من موقع إلى آخر والدردشات المبالغ فيها التي أصبحت نوعاً جديداً من الإدمان مثل إدمان الكحول والمخدرات مما يهدد العلاقات الأسرية ويصيب صاحبه بالأمراض النفسية.

قالت صحيفة الجزيرة السعودية إن دراسة كانت قد قدمت إلى المؤتمر السنوي لجمعية علماء النفس الأمريكيين تفيد أن ستة في المائة من الأميركيين الذين يستخدمون الإنترنت تحولوا إلى مدمنين على الشبكة.

وذكرت الدراسة أن الأعراض المشتركة لمدمني الإنترنت هي عدم الإحساس بالوقت والرغبة التي لا تقاوم في الاتصال واعترف٨٣ % ممن سئلوا أنهم يفقدون كل الضوابط ومنها الأخلاقية عندما يكونون في حالة اتصال.

وقالت الصحيفة نقلاً عن الدراسة إن عدداً ممن شملتهم الدراسة يستيقظون ليلاً لكي يراجعوا بريدهم الإلكتروني وقضاء بعض الوقت للدردشة.

وقالت موظفة بشركة تأمين إنها فقدت عملها لأنها كانت تمضي سبع ساعات على الأقل في المكتب على الإنترنت ويعد مرض إدمان الإنترنت من أشهر أمراض العصر التي تتفاقم مشكلتها لدى شريحة كبيرة من المستخدمين حيث يمضي ٧٨% أوقاتهم في البحث والتنقل بين المواقع و٧٥ % في استخدام البريد الإلكتروني و٦٢ % في متابعة الألعاب و٥٧ % في المناقشة و٢٠ % يتابعون صفقات مالية ومثلهم يتابعون مواقع إباحية .

الباب الرابع

علاج ادمان الانترنت

☆ ☆ ☆

وسائل علاج إدمان الإنترنت

لا يوجد طريقة معينة يوصي بها لعلاج إدمان الإنترنت فطرق علاجه تختلف من شخص لآخر ومن دولة لآخرى بحسب رؤية الفرد لمدى خطورة تلك المشكلة ورغبته في معالجتها وكذلك بحسب رؤية الدولة لمدى تهديد تلك المشكلة لأمنها القومي وفيما يلي بعض الطرق المستخدمة لعلاج إدمان الإنترنت:

١.الطرق المطروحة بالنسبة للفرد:

١- قد تصل حالة إدمان الإنترنت إلي الحاجة إلي طبيب نفسي ولكن معظم الأفراد يرفضون ذلك ويمكن أن يعالج المدمن نفسه بالتقليل التدريجي من استخدامه للإنترنت علي سبيل المثال أستخدامه في أيام العطلة أو أن يستخدم المدمن الإنترنت فقط عند الضرورة والمهام التي يتطلب إنجازها استخدام الإنترنت.

٢- أن يضع المدمن أمامه أولويات أخري كالعمل أو المذاكرة أو ممارسة نشاط معين أو هواية ما.

٣- أن يخصص المدمن لنفسه وقتاً ضيقاً للجلوس علي الإنترنت وذلك بأن يضع ذلك الوقت قبل أن يؤدى التزام ما مثلاً قبل الذهاب لإجتماع.

أن يمتنع الفرد عن بعض المواقع التي استخدامها يساعد علي إدمان الأنترنت مثل مواقع التواصل الأجتماعي.

حلول لمعاجة حالات الإدمان

تقترح يونج عدداً من الإستراتيجيات السلوكية منها :

أولاً : ممارسة العكس ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت، ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، بمعنى أنه إذا كان روتين الفرد يتضمن قضاء عطلة الأسبوع بأكملها على الإنترنت، فيمكن اقتراح أن يقضي الفرد مساء يوم السبت في القيام بأنشطة خارج المنزل.

ثانياً : وضع أهداف مسبقة: فمن المفيد جداً وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت، فعلى المدى البعيد يولد هذا السلوك لدى الفرد شعورا بقدرته على التحكم في استخدام الإنترنت.

ثالثاً : بطاقات للتذكرة : ينصح الفرد بكتابة الآثار السلبية للاستخدام المفرط للإنترنت على بطاقات كمشاكل في العمل مثلا، وكذلك كتابة فوائد الحد من استخدام الإنترنت، فحمل هذه البطاقات بشكل مستمر بهدف التذكرة يساعد الفرد على تجنب سوء استخدام الإنترنت.

رابعاً : استخدام ساعات التوقف: إذ تساعد هذه المنبهات في تذكير الفرد بموعد انتهاء وقت استخدام الإنترنت.

خامساً : عمل قائمة شخصية عادةً ما يهمل مدمني الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهملة يساعد على إحيائها مرة أخرى.

ومن الجدير بالذكر في هذا الإطار الإشارة إلى دور عوامل إيجابية أخرى في العلاج، كعامل الثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها، والتي يجب مراعاتها والإلتزام بها لكي يتجنب الفرد مخاطر إدمان الإنترنت الاجتماعية والنفسية والجسمية ولا يعني الحديث عن ظاهرة إدمان الإنترنت التوقف عن استخدامه أو تجاهل وجود هذه الظاهرة، بل يعني العمل على ممارسة الاستخدام المعتدل والأمثل ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه، مع ضرورة وجود الرقابة الأسرية ومتابعة وتوجيه الآباء للأبناء عند استخدام الإنترنت.

إدمان الأطفال والمراهقين للإنترنت

في دراسة أجرتها منظمة أنقذوا الأطفال العالمية على معلمي المرحلة الإبتدائية في بريطانيا، تبين أن تكنولوجيا الإتصال الحديثة خلقت جيلاً من الأطفال يعاني من الوحدة وعدم القدرة علي تكوين صداقات وجاءت النتائج بعد استطلاع أجراه الباحثون على عينة من ١٠٠ معلم، أكد ٧٠ بالمائة منهم أن قضاء أوقات طويلة تصل لدرجة الإدمان بشكل منفرد مع التكنولوجيا خاصة شبكة الإنترنت قد أثر سلباً على مهارات الأطفال الإجتماعية وأكدت لورنا ريدين مديرة تطوير المدارس لدى المنظمة أن البحث أظهر أن استخدام قاعات الدردشة على الإنترنت وألعاب الكومبيوتر والهواتف الجوالة وغيرها من أنواع تكنولوجيا الإتصال الحديثة، قد جعل من الصعب جداً على الأطفال التفاعل مع بعضهم البعض، وبالتالي تدهورت مهاراتهم الإجتماعية، الأمر الذي جعل البعض منهم يقومون بسلوكيات سيئة وغير إجتماعية،

بينما يلجأ البعض الآخر لاستخدام أسلوب الترهيب واستعراض القوة في التعامل مع أقرانهم بدلاً من التعايش معهم بشكل صحيح كما أشارت الدراسة إلى أن تدهور قدرة الأطفال على اللعب وخلق صداقات مع أقرانهم في السنوات الأولى من عمرهم سيجعل من الصعب عليهم تكوين علاقات طويلة المدى مع زملاء العمل في المستقبل وتفاعلاً مع هذه القضية فإن منظمة أنقذوا الأطفال أقامت يومها السنوي تحت شعار جمعة الصداقة بهدف توعية الجمهور بهذه المشكلة العالمية وتشجيع الأطفال على تقدير قيمة الصداقة والتغلب على مشاعر العزلة من خلال تقديم أنشطة واختبارات مختلفة لهم.

أعراض الادمان على الانترنت الجسدية والنفسية

استخدام الإنترنت الزائد عن الحد على الأطفال يؤدي للعزلة الاجتماعية فوفقاً لدراسة أجريت حول إدمان الإنترنت، شملت حوالي ٥٠٠ مستخدم للإنترنت، تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الإنترنت، أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت، هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج؟ وقد جاء في نتائج هذه الدراسة أن من شملتهم الدراسة قضوا على الأقل ٣٨ ساعة أسبوعياً على الإنترنت، مقارنة بحوالي خمس ساعات فقط أسبوعياً لغير المدمنين كما أشارت الدراسة إلى أن من يمكن وصفهم بمدمني الإنترنت، لم يتصفحوا الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم أو دراساتهم ، وإنما من أجل الاتصال مع الآخرين والدردشة معهم عبر الإنترنت.

نصائح لمدمنى الانترنت :

إن لكل مدمن نت قصة مختلفة عن قصص باقي المدمنين وتتعلق أكثر بالأسباب الذي دفعته إلى الانشغال بالانترنت، والمتخصص النفسي وحده، يمكنه أن يحدد طريقة العلاج ،انطلاقاً مما توصل إلى كشفه من أمرِ أسباب الإصابة بهذا النوع من الإدمان لهذا لا يمكن توجيه نصائح موحّدة إلى الجميع، غير أنه من الممكن إعطاء فكرة عامة، حتى يتمكن الأشخاص المعنيين من الوعي بحالتهم وتنظيم علاقتهم بالإنترنت أولاً وقبل كل شيء، إن كنت تشك في أنك من مدمني النت، فحاول أن تستعلم وتقرأ أو تسأل عن هذا النوع من الإدمان، وأن تراقب وتحسب الوقت الذي تقضيه أمام الحاسب تُبحر في النت أو تحدث أصدقاءك أو حتى الوقت الذي تقضيه مثلاً في الألعاب الإلكترونية خارج نطاق الإنترنت٠

اعقد العزم على أن تحدد ساعات معينة فقط تستعمل فيها النت، وسيكون من الأفضل أن لا تتجاوز ١٠ ساعات أسبوعياً أمام الإنترنت، أيضاً إذا شعرت أنك مدمن نت، فحاول أن تتحدث في الأمر مع فرد من أسرتك، أو مع صديق، واطلب أن يمدوا لك يد المساعدة لكي تتخطي هذا الإدمان، من جهة أخرى، حاول أيضاً أن تعيد وصل العلاقات الاجتماعية التي انقطعت، أو كادت تنقطع بسبب انغلاقك على نفسك ، مثلاً أعيد الاتصال بأصدقائك، الذين لم تراهم منذ فترة ولم تخرج معهم، واسأل عن أقاربك الذين لم تراهم منذ فترة، أعد وصل ما انقطع وخصص لهم بعضاً من الساعات،التي كنت تخصصها للإنترنت،وأخيراً حاول زيارة متخصص نفسي أو طبيب نفسي، إن وجدت أنك غير قادر على إنجاح كل هذه المحاولات٠

أهم المصادر والمراجع:

١-إدمان الإنترنت - حسين عبد المحسن.

٢- التواصل البشري- نبيل حاجي نائف.

٣- المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي- بو خريسة بو بكر.

٤- الشامل في المدخل إلى علم النفس - إلهام الشعراني، ومريم سليم .

٥- الإدمان والإنترنت -عمر العباجي وموفق بشير .

٦- الميسر في علم النفس الاجتماعي- توفيق مرعي.

٧- الإدمان على الإنترنت- يونج، كيمبرلي ترجمة هاني أحمد ثلجي.

٨-جرائم الكمبيوتر والإنترنت - محمد أمين الرومي .

٩-الآثار الاجتماعية لانتشار الإنترنت على الشباب -ماجد عبد العزيز الخواجا .

١٠-التربية الإعلامية : الأسس والمعالم -عبد الرحمن بن إبراهيم الشاعر.

١١-الشباب والإنترنت -عادل محمد العبد العالي .

١٢-الإنترنت ومقاصد الشريعة وقواعدها- نور الدين مختار الخادمي .

١٣-أطفال الإنترنت -أحمد محمد صالح .

١٤-فضاء المعلومات- حسن مظفر الرزو.

١٥- رؤى حول التربية والإعلام- حسن عايل يحي .

١٦-الشبكة العالمية للمعلومات والنظرية البنائية كنموذج جديد في عصر العولمة- صالح العطيوي.

١٧-الإنترنت للمستخدم العربي -عبد القادر الفنتوخ.

١٨-الأنثروبولوجيا فصول في تاريخ علم الإنسان- حسين فهيم.

١٩-الإنترنت والقنوات الفضائية ودورهما في الإنحراف والجنوح -عبد الكريم عبد الله الحربي.

٢٠-إدمان الإنترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية -علي حنفان العمري.

٢١-الآثار التربوية لاستخدام الإنترنت -عادل عائض المغذوي .

٢٢-تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت -عبد الله أحمد الغامدي .

٢٣-الإنترنت وتطبيقاتها الدعوية -عبد الله ردمان .

٢٤-استخدام خدمات الاتصال في الإنترنت في العملية التعليمية -عبد الله عبد العزيز الموسى.

٢٥- مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية - صالح حمد العساف.

٢٦- تأثير الغزو الثقافي على سلوك الشباب العربي- إحسان محمد حسن.

٢٧- وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلية من القبيلة الى الفيسبوك -جمال سند السويدي.

٢٨- الثقافة العربية وعصر المعلومات -نبيل علي.

٢٩- تأثير الانترنت في المجتمع - محمد بن صالح الخليفي.

٣٠- هوس الإنترنت وتداعياتها لاجتماعية والسياسية - أحمد محمد صالح.

٣١- إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية -حسام الدين محمود عزب .

٣٢- إدمان الإنترنت ، حقيقته، وفروق تأثيره فى الإكتئاب- محمد عبد المطلب جاد ؛عبد الرءوف السواح.

٣٣- المساندة الاجتماعية والصحية والنفسية -محمد محروس الشناوي ؛ محمد السيد عبد الرحمن.

٣٤- إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات -هبة بهي الدين ربيع .

الفهرست